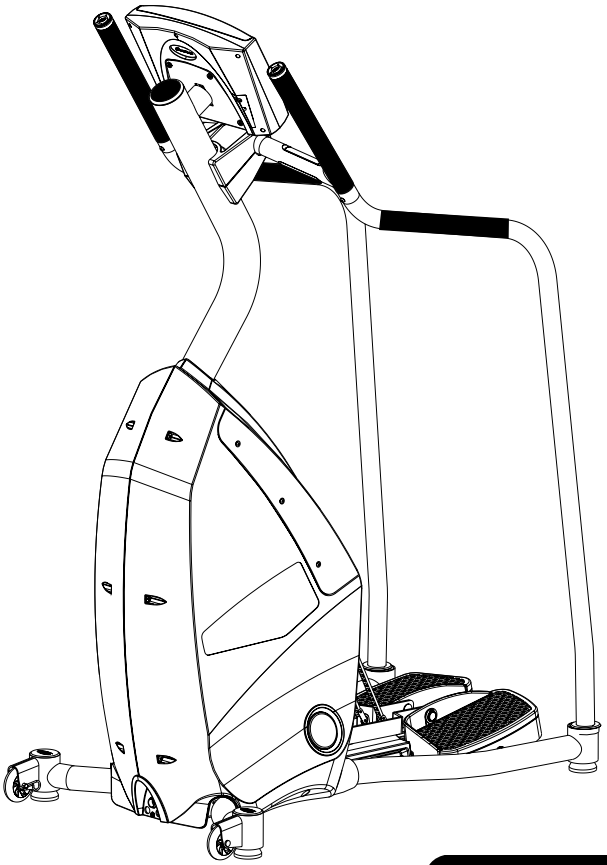
StairMaster®

SC916 StairClimber

Guide du propriétaire



Français Canadien

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness StairMaster® Universal® Nautilus Institute®

a brand of NAUTILUS Inc

001-7261-021208A

Introduction

Merci d'avoir acheté le StairClimber SC916 (modèle commercial) de StairMaster®, une maque de Nautilus, Inc. Depuis plus de 30 ans, Nautilus, Inc. fabrique le meilleur équipement de conditionnement physique reconnu mondialement et utilisé dans les clubs de sport et à domicile partout au monde. Nous espérons que ce produit surpassera vos attentes et qu'il s'avérera un appareil incontournable.

Veuillez lire ce guide au complet pour vous familiariser avec le fonctionnement de votre nouveau StairClimber SC916. Vous vous assurerez ainsi de tirer le maximum de votre StairClimber SC916 afin de profiter de séances d'entraînement sécuritaires et efficaces pendant des milles et des milles.

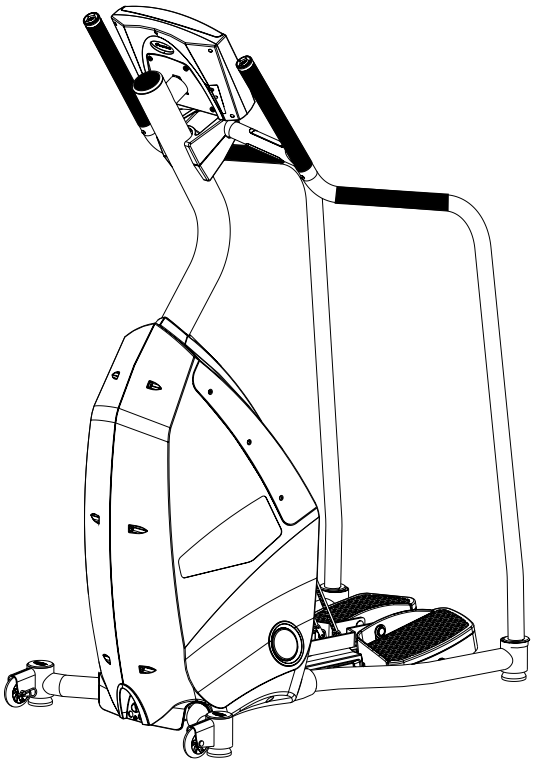
Nautilus, Inc.
World Headquarters,
16400 SE Nautilus Drive,
Vancouver, WA 98683.

(800) NAUTILUS (800-625-8458)
nautilus.com

Table des matières

Spécifications du produit 4
Avertissements de sécurité et étiquettes 5
Démarrage 7
Directives pour embarquer sur le StairClimber et en débarquer 7
Fonctionnement 8
Définitions et fonctions de l'affichage 8
Fonctions des touches 10
Programmes 12
Pavé numérique des programmes d'entraînement 12
Programme de démarrage rapide 14
Programme manuel 14
Programme brûle-graisse 15
Programme brûle-calories 17
Programme d'intervalles 18
Programme d'entraînement selon la zone de fréquence cardiaque . 19
Programme d'évaluation de la condition physique Nautilus® 21
Objectif calories 26
Programme d'intervalles de fréquence cardiaque 27
Programme aléatoire 28
Programme d'intervalles personnalisés 28
Programme du TCPC 29
Options des programmes d'entraînement 30
Surveillance de la fréquence cardiaque 32
Télésurveillance de la fréquence cardiaque 31
Entretien de la ceinture-transmetteur 33
Capteurs de fréquence cardiaque 33
Priorité de réception de la fréquence cardiaque 34
Codes de la console 36
Codes par défaut et personnalisés 37
Codes d'état de la machin 38
Codes de diagnostic 39
Codes de configuration 41
Entretien **43**
Déplacement de votre machine 43
Horaire 44
Vérification de la charge de la batterie 45
Recharge de la batterie de secours 45
Mise au rebut et recyclage de la batterie 45
Communiquer avec Nautilus, Inc. **46**

Spécifications du produit



Modèle SC916

Dimensions : 27 po larg. x 43 po l x 68 po h (68 cm x 109 cm x 173 cm)

Poids de l'unité : 150 lb (68 kg)

Poids du colis d'expédition : 178 lb (81 kg)

Espace nécessaire à l'entraînement : 50 po larg. x 81 po l (127 cm x 205,74 cm)

Puissance d'entrée : 9 V CC 1.00 A

Puissance de l'adaptateur de courant externe :

É.-U et Canada, entrée 120 V 60 HZ, sortie 9 V 1,5 A

Japon, entrée 100 V 50-60 Hz, sortie 1,5 A

International (UE et Australie/Nouvelle-Zélande), entrée 230 V (ou 220-240 V) 50 Hz, sortie 9 V CC 1,0 A

Poids maximal supporté : 300 lb (136 kg)

Avertissements de sécurité

Cette icône indique une situation potentiellement dangereuse, laquelle, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

Avant d'utiliser cet équipement, veuillez vous conformer aux avertissements suivants :

Lisez et assimilez le Guide du propriétaire dans son intégralité.
Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cette machine.

- Si cette machine est utilisée dans des environnements commerciaux, les utilisateurs peuvent ne pas avoir accès à ce Guide du propriétaire. L'établissement est responsable de montrer aux utilisateurs comment utiliser de façon appropriée l'équipement, ainsi que de les informer des dangers potentiels.
- Gardez les enfants à distance de cette machine. Surveillez-les attentivement lorsqu'ils sont à proximité de la machine. Des pièces mobiles qui peuvent sembler dangereuses pour les adultes peuvent ne pas sembler l'être pour les enfants.
- Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cette machine.
- Inspectez cette machine afin de détecter des pièces lâches ou des signes d'usure. Portez une attention particulière aux pédales. Communiquez avec le Service clientèle de Nautilus® pour obtenir des renseignements relatifs à la réparation. Utilisez seulement des pièces de rechange StairMaster® d'origine fournies par Nautilus, Inc.
- Installez et utilisez votre StairClimber sur une surface plane et dure.
- Ne portez pas de vêtements amples ou de bijoux lorsque vous faites de l'exercice.
- Poids maximum de l'utilisateur : 300 lb (136 kg). N'utilisez pas cette machine si votre poids est supérieur à cette limite.
- Stabilisez les pédales avant d'y mettre les pieds et soyez prudent lors que vous débarquez de la machine.
- Gardez un espace libre d'au moins 19 pouces (50 cm) de chaque côté de la machine. Il s'agit de l'espace sécuritaire recommandé nécessaire autour de chaque machine pour permettre le passage et la descente d'urgence.
- Demandez aux spectateurs de respecter une distance sécuritaire d'au moins 3 pieds (1 m). Ne permettez à personne de toucher à l'opérateur lorsque la machine est en marche.
- Ne faites pas un entraînement trop intensif lorsque vous faites de l'exercice. N'essayez pas de vous exercer avec plus de résistance que vous n'êtes physiquement capable de supporter.

Étiquettes d'avertissement de sécurité

AVANT D'UTILISER VOTRE APPAREIL : Localisez et lisez toutes les étiquettes d'avertissement sur votre StairClimber SC916 (modèle commercial) de StairMaster®. Assurez-vous de remplacer toutes les étiquettes d'avertissement endommagées, illisibles ou manquantes. Si vous avez besoin d'étiquettes de remplacement, veuillez appeler un représentant de Nautilus® au 1-800-628-8454 (Amérique du Nord) ou (41) (26) 460 77 77 (bureau international).

Étiquette 1 : Étiquette d'avertissement général.

Emplacement : Placée sur la partie inférieure frontale du couvercle latéral gauche (voir Figure 1).

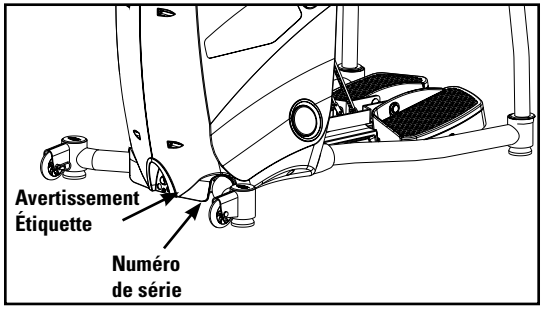


Figure 1

Étiquette 2 : Étiquette d'avertissement d'exercice général.

Emplacement : Placée sur le mât sous la console (voir Figure 2).

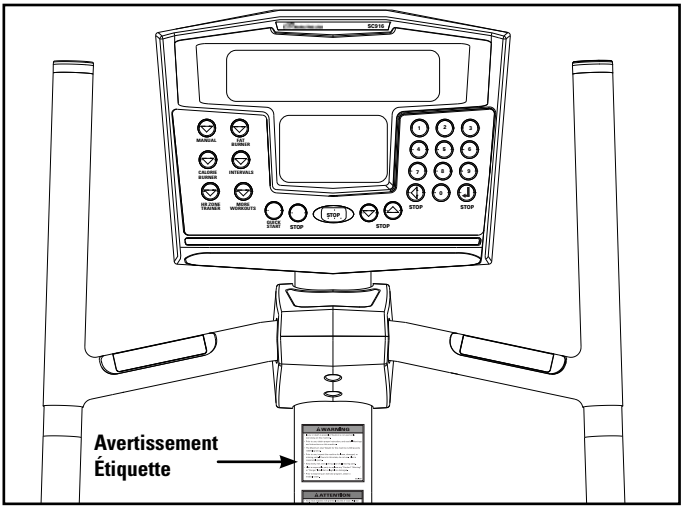


Figure 2

Nota : Tout au long de ce guide, toutes les références faites au côté gauche ou droit et à l'avant ou à l'arrière, sont faites comme si vous vous trouviez sur la machine, prêt à faire de l'exercice.

DIRECTIVES POUR EMBARQUER SUR LE STAIRCLIMBER SC916 ET EN DÉBARQUER

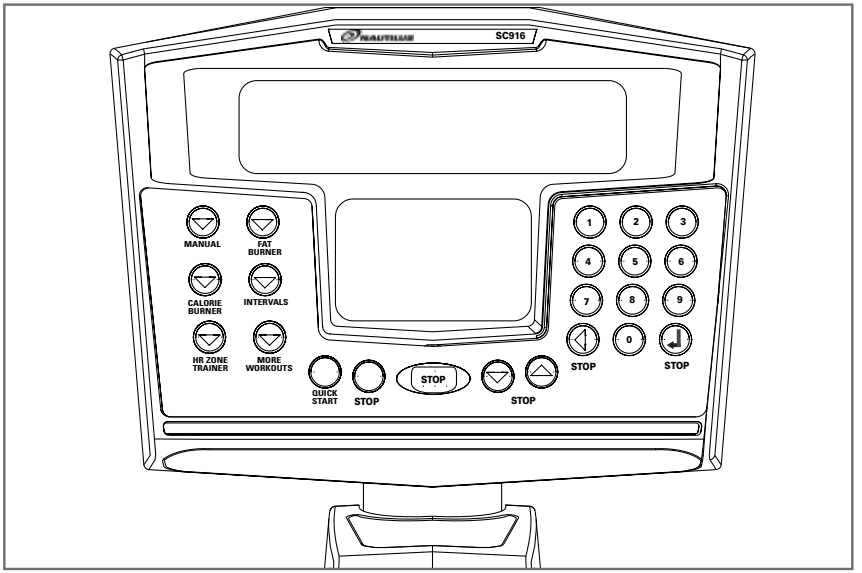
Donnez les directives suivants pour embarquer sur le StairClimber et en débarquer à tous les utilisateurs.

Pour éviter de vous blesser, veuillez suivre rigoureusement les instructions.

1. Vous devriez voir le message « SELECT WORKOUT » (sélectionner l'entraînement) sur l'affichage.
2. Sélectionnez le programme d'exercice MANUAL (manuel) afin que vous puissiez contrôler le rythme de votre premier entraînement et vous habituer au mouvement de l'exercice. Appuyez sur [MANUAL] et ensuite sur [ENTER].
3. La console vous invitera à entrer votre poids. Entrez votre poids en livres (ou en kilogrammes si la console est programmée en unités métriques). Corrigez les erreurs en appuyant sur [CLEAR] avant d'appuyer sur [ENTER].
4. La console vous invitera à entrer votre cadence de pas. Entrez la cadence de pas désirée entre 24 (très facile) et 162 (extrêmement difficile). Pour une première utilisation, les utilisateurs peuvent préférer sélectionner une cadence de pas basse, par exemple 24. Corrigez les erreurs en appuyant sur [CLEAR] avant d'appuyer sur [ENTER].
5. La console vous invitera à entrer une durée d'entraînement par incrément d'une minute entre 5 et 99 minutes. Appuyez sur [1], [0], [ENTER] pour faire de l'exercice pendant dix minutes. Une fois que la durée est entrée, la console affichera « ENJOY WORKOUT » (bon entraînement) et votre programme commencera. Si vous ne commencez pas à faire de l'exercice dans les 30 secondes, la console reviendra à l'affichage d'accueil et se fermera.
6. Commencez à pédaler en vous assurant que les pédales n'entrent pas en contact avec le sol pendant l'entraînement. Lorsque vous commencez à faire de l'exercice, le programme MANUAL (manuel) commence au niveau que vous avez sélectionné lors de l'entrée de données.
7. Lorsque vous serez plus confortable avec le mouvement d'exercice, appuyez sur [LEVEL:↑] et [LEVEL:↓] pour modifier la cadence de pas.
8. Détendez-vous pendant que vous faites de l'exercice.
9. Avant de descendre du StairClimber, arrêtez et laissez les pédales vous amener doucement vers le sol. Utilisez les marchepieds comme appui et soulevez lentement un pied jusqu'à ce que le bras de la pédale entre en contact avec la butée supérieure. Déposez ce pied sur le sol. Répétez la même procédure pour l'autre pied. Ne laissez pas les pédales frapper les butées supérieures; cela pourrait entraîner une usure prématurée.

COMPRENEZ L'AFFICHAGE ET LES COMMANDES

La console du SC916 est un panneau informatisé utilisé pour faire fonctionner le StairClimber SC916, afficher les données d'entraînement et l'état opérationnel. Prenez le temps de lire les informations sur le fonctionnement du StairClimber SC916 et de vous y familiariser et de connaître l'emplacement de toutes les touches afin de tirer le maximum de toutes les options d'entraînement de votre machine.



DÉFINITIONS ET FONCTIONS DE L'AFFICHAGE

Affichage et fonctions de l'ordinateur :

TIME (durée) La durée de l'entraînement sélectionné est affichée dans la partie supérieure gauche de l'affichage supérieur. Pour la plupart des entraînements, le compte de la durée se fera à rebours, en minutes et en secondes, jusqu'à ce que l'entraînement soit fini ou arrêté. Si (0) est entré pour l'entraînement MANUAL (manuel) ou l'entraînement HR ZONE TRAINER (selon la zone de fréquence cardiaque), le compte de la durée se fera de façon chronologique.

INTERVAL TIMER (minuterie d'intervalle) La minuterie d'intervalle est affichée dans le coin gauche supérieur de l'affichage inférieur. La minuterie d'intervalle fait le décompte de la durée restante de chaque intervalle.

STEP RATE (cadence de pas) En appuyant sur la touche ↑, vous augmentez l'intensité de l'entraînement et en appuyant sur la touche ↓, vous la diminuez.

L'utilisateur devrait consulter un médecin pour déterminer une fréquence cardiaque cible (THR) appropriée pour s'entraîner. Celle-ci sera déterminée selon son âge, son poids et sa condition physique. Bien que Nautilus® fournisse certaines plages de fréquence cardiaque cible, celles-ci ne sont que des approximations et ne devraient pas être considérées comme étant une recommandation médicale.

HEART RATE (fréquence cardiaque) Votre fréquence cardiaque (HR), en battement par minute (BPM) est affichée à côté de l'icône en forme de cœur dans l'affichage inférieur.

Pourcentage d'une fréquence cardiaque maximale – Une approximation de la fréquence cardiaque maximale est calculée selon la plus récente équation prévisionnelle du American College of Sports Medicine suivante :

Fréquence cardiaque maximale = 215 – (âge * 0,75)

Le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale sera seulement affiché dans les programmes de contrôle de la fréquence cardiaque.

Exemple : Pour une personne de 40 ans, la fréquence cardiaque maximale est estimée à (215 - (40 (âge) * .75) = 185 . 185 BPM serait la fréquence cardiaque maximale approximative pour un utilisateur de 40 ans. Si l'utilisateur s'entraîne à une fréquence de 140 BPM, alors 76 % (140 / 185 = 76 %) sera affiché dans le coin supérieur gauche de l'affichage inférieur. Cela signifie que l'utilisateur de 40 ans s'entraînant à une fréquence cardiaque de 140 BPM est à 76 % de sa fréquence cardiaque maximale.

(Voir les programmes d'entraînement cardiaque pour plus d'information).

DISTANCE Fournit un total cumulatif de l'équivalent de la distance, en milles (ou en kilomètres si votre affichage est programmé en unités métriques) que vous avez parcourue.

CALORIES Fournit le nombre total de calories brûlées pendant un entraînement.

Nota : Ce nombre est seulement une approximation puisque la dépense calorique d'un utilisateur variera de façon importante selon l'âge, le sexe, le poids et le métabolisme de la personne.

CALORIES/HOUR (calories/heure) Fournit le nombre de calories brûlées par heure au niveau de résistance appliqué et selon le nombre de pas par minute.

SPEED (vitesse) Affiche la cadence de pas en pas par minute (SPM).

WATTS Pendant un entraînement, cette statistique présente la production d'énergie selon le nombre de révolutions par minute et le niveau d'intensité. Ces données sont présentées en watts (746 watts = 1 HP). METs . MET (multiple du rythme métabolique au repos) indique le coût énergétique relatif de l'exercice. Alors que vous êtes assis tranquillement, votre corps consomme de l'oxygène à un taux de 1 MET ou environ 3,5 millilitres par kilogramme de masse corporelle par minute. Lorsque vous faites de l'exercice, votre corps a besoin de plus d'oxygène afin de fonctionner. Par exemple, faire de l'exercice à 10 METs nécessite dix fois la consommation d'oxygène du taux de récupération, ou environ 35 millilitres par kilogrammes par minute. Lors d'un entraînement, l'affichage indique votre niveau MET. Lors du résumé de l'entraînement, le niveau moyen du MET est affiché. Lors de votre entraînement, le fait de surveiller les METs vous démontrera l'intensité de votre entraînement; plus le niveau de MET est élevé, plus votre entraînement est intensif.

WORKOUT PROFILE (profil d'entraînement) La partie pointillée de la matrice sur l'affichage affiche où vous en êtes rendu dans votre programme d'exercice sélectionné. Plus la colonne est grande, plus votre cadence de pas et/ou MET est élevé pour cet intervalle. La colonne qui clignote représente votre intervalle.

FONCTION DES TOUCHES

Affichage LOCK / UNLOCK - touche Statistiques
(verrouillé / déverrouillé - touche statistiques)

Lors du programme d'exercice, la touche d'affichage LOCK / UNLOCK (verrouillé / déverrouillé) est utilisée pour faire le suivi des statistiques de l'entraînement qui apparaissent dans les lignes de texte de la fenêtre d'affichage. Lorsqu'un entraînement débute, l'affichage est en mode non verrouillé et les différentes statistiques relatives aux exercices défileront en ordre. Appuyez une fois sur la touche [DISPLAY] pour éteindre la fonction de balayage et afficher vos statistiques courantes dans la fenêtre d'affichage. Appuyez une deuxième fois sur la touche [DISPLAY] et la fonction de balayage sera à nouveau opérationnelle et vous pourrez consulter vos différentes statistiques.

Lorsque l'affichage est en mode non verrouillé, la console fera défiler les statistiques suivantes dans cet ordre : Miles, Calories/Hour (calories/heure), Steps/Min (pas/min,), Floors (paliers), Watts, METs.

À la fin d'un entraînement, les moyennes des statistiques sont calculées en fonction des données accumulées pendant le programme d'entraînement.

TOUCHE QUICK START (démarrage rapide) La touche Quick Start permet de démarrer immédiatement une séance d'entraînement sans avoir à entrer de renseignements sur l'utilisateur.

LEVEL (STEP RATE) (niveau – cadence de TOUCHES UP et DOWN (haut et bas) La cadence de pas de l'exercice peut être modifiée en tout temps lors d'un entraînement. Une pression de la touche ↑ permet d'augmenter la cadence de pas, tandis que la touche ↓ permet de la diminuer. Après avoir appuyé une fois sur une touche de niveau, la prochaine ligne affichera la cadence de pas cible. Si vous appuyez à nouveau sur ces touches, la cadence de pas augmentera ou diminuera.

TOUCHE STOP (arrêt) Appuyez sur la touche STOP quand vous désirez prendre une pause; la pause est d'un maximum de 2 minutes. Appuyez à nouveau sur la touche STOP et les statistiques de l'entraînement seront affichées. La console affichera à nouveau l'invite « SELECT WORKOUT » (choisir un entraînement).

PAVÉ NUMÉRIQUE (0 à 9) Le pavé numérique est situé sur le côté droit de la console. Lors de la configuration du programme, le pavé numérique vous permet d'entrer rapidement les informations demandées comme la durée, l'âge, le niveau d'intensité, le poids et la fréquence cardiaque.

Enter : La touche ENTER (entrée) confirme les sélections d'entraînement et garde en mémoire l'information utilisée par la console pour calculer les statistiques de l'entraînement.

Clear (effacer) : Lors de l'entrée de donnée, la touche CLEAR efface l'information de la mémoire de la console et revient à l'invite d'entrée de données précédente.

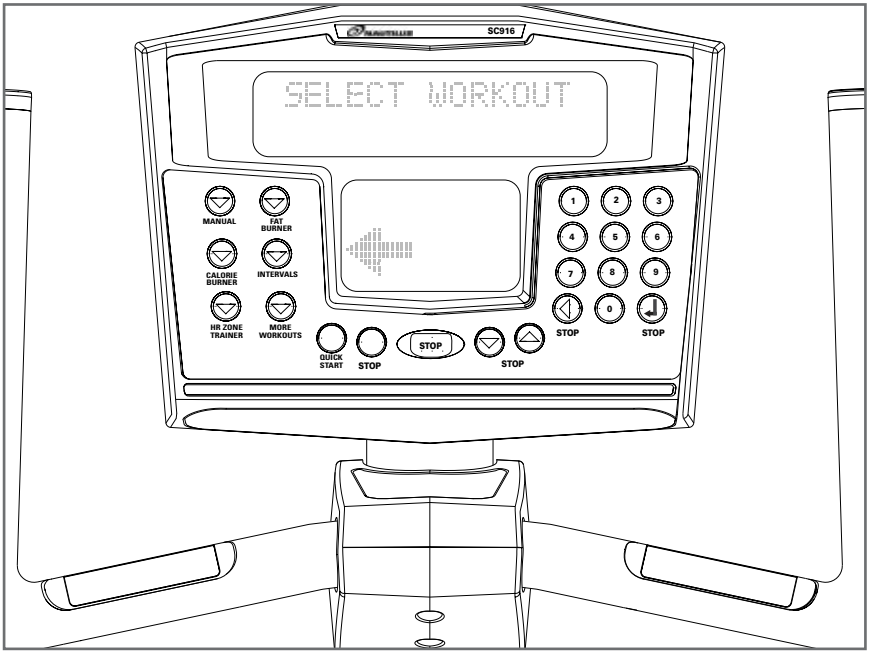
PROGRAMMES

Le StairClimber SC916 (modèle commercial) de StairMaster® possède une

grande variété d'options de programmation et est très flexible afin de permettre à quiconque, peu importe le niveau de condition physique, de l'utiliser.

Pavé numérique des programmes d'entraînement

Le pavé numérique des programmes d'entraînement est situé à la gauche de



l'affichage. Il y a six touches de programme d'entraînement, y compris une touche More Workouts (plus d'entraînements) présentant de nombreuses options de programme avancées.

Pendant que la console est en mode « SELECT WORKOUT » (choisir un entraînement), appuyez sur une des touches des programmes d'exercice pour prévisualiser l'entraînement désiré. Après avoir sélectionné l'entraînement désiré, il suffit de suivre les invites et d'entrer les données de l'utilisateur demandées pour le programme.

Lors de l'entrée de données, l'utilisateur peut sélectionner les valeurs par défaut standard en appuyant sur [ENTER] lorsque l'affichage l'y invite sans avoir à entrer de données. La console sera programmée avec les données par défaut suivantes :

STEP RATE (CADENCE DE PAS) : 41

CHR PERCENT (POURCENTAGE CHR) : 70

WEIGHT (POIDS) : 175 lb (80 kg)

INTENSITY LEVEL (NIVEAU D'INTENSITÉ) : 3

AGE (ÂGE) : (Programme d'entraînement selon la zone de fréquence cardiaque seulement) 40 ans

WORKOUT TIME (DURÉE DE L'ENTRAÎNEMENT) : La durée par défaut des entraînements programmés et Quick Start est de 20 minutes. Les programmes manuel et d'entraînement selon la zone de fréquence cardiaque n'ont pas de durée par défaut spécifiée. Dans ces programmes, le chronomètre de la console comptera jusqu'à la durée maximale de 99 minutes.

Une fois que vous avez sélectionné un programme, suivez les invites de la console.

ENTER WEIGHT (ENTREZ LE POIDS) : Entrez votre poids en livres (ou en kilogrammes si la console est programmée en unités métriques).

ENTER STEP RATE (ENTREZ LA CADENCE DE PAS) : Entrez la cadence de pas désirée. Le StairClimber a une plage de cadence de pas variant entre 24 et 162.

ENTER TIME 5-99 (ENTREZ LA DURÉE 5 À 99) : sélectionnez la durée de l'entraînement en incréments d'une minute entre 5 et 99 minutes.

Le programme Quick Start (démarrage rapide)
Permet de commencer immédiatement sans avoir à entrer l'information de l'utilisateur. Ce programme utilise les réglages par défaut standard pour calculer les calories brûlées pendant une séance d'entraînement.

Pour utiliser le programme Quick Start :

1. Appuyez sur la touche [QUICK START]. Un message, « ENJOY WORKOUT » (bon entraînement) s'affiche, et l'entraînement commence avec les statistiques relatives aux exercices accumulées.
2. Pendant l'entraînement :

   La cadence de pas peut être changée en tout temps pendant l'entraînement en appuyant sur la touche [Level: UP] pour augmenter la cadence de pas, ou sur la touche [Level: DOWN] pour la diminuer. Tout changement apporté à la cadence de pas sera affiché dans la colonne qui clignote. La nouvelle cadence de pas continuera pour le reste de la durée de l'entraînement ou jusqu'à ce qu'elle soit changée en utilisant les touches Level.
3. Appuyez sur [STOP] pour prendre une pause de l'entraînement. Appuyez à nouveau sur [STOP] pour arrêter l'entraînement. Les statistiques de l'entraînement seront affichées et ensuite la console affichera à nouveau le message « SELECT WORKOUT » (choisir un entraînement).

   CALORIES BURNED (calories brûlées) : Votre poids et la cadence de pas sont utilisés pour calculer le nombre de calories brûlées pour chaque minute d'exercice et le nombre total de calories brûlées au cours de la séance d'exercice.

Le programme manuel

Le programme manuel vous permet de contrôler la cadence de pas du StairClimber SC916 pendant l'exercice tout en calculant précisément les statistiques d'exercice en fonction de votre poids. La cadence de pas par défaut est 41, à moins qu'elle ne soit changée à l'étape de l'entrée de données. Le profil d'entraînement dans la fenêtre d'affichage est divisé en 30 intervalles égaux pour la durée de l'entraînement sélectionnée. Le profil est établie en fonction du niveau MET; chaque 1 MET équivaut à une barre verticale. Le niveau MET est établi en fonction de la combinaison de la cadence de pas et de la durée.

Pour utiliser le programme Manual (manuel) :

1. Appuyez sur la touche [MANUAL]. Le message « MANUAL WORKOUT » (entraînement manuel) sera affiché dans la ligne de texte et le profil d'entraînement sera affiché dans l'affichage inférieur. Appuyez sur [ENTER] pour accepter.

2. La console affichera « ENTER WEIGHT - LBS » (entrez le poids – lb) (ou « ENTER WEIGHT - KG » (entrez le poids – kg) en mode métrique). Entrez votre poids en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.

   NOTA : Votre poids est utilisé pour calculer le nombre de calories brûlées pour chaque minute d'exercice et le nombre total de calories brûlées au cours de la séance d'exercice.

3. La console affichera « STEP RATE » (cadence de pas). Entrez la cadence de pas désirée à l'aide du pavé numérique (24 à 162) et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.

4. Ensuite, la console affichera « ENTER TIME 5 – 99 » (entrez la durée 5 à 99). Entrez la durée désirée et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour sélectionner la valeur par défaut.

   Si vous appuyez sur [0], la durée sera calculée de 0:00 jusqu'à un maximum de 99:00 minutes.

5. La console affichera « ENJOY WORKOUT » (bon entraînement) et le chronomètre démarrera.

   La cadence de pas peut être changée en tout temps pendant l'entraînement en appuyant sur la touche [Level: UP] pour augmenter la cadence de pas, ou sur la touche [Level: DOWN] pour la diminuer. Tout changement apporté à la cadence de pas sera affiché dans la colonne qui clignote. La nouvelle cadence de pas continuera pour le reste de la durée de l'entraînement ou jusqu'à ce qu'elle soit changée en utilisant les touches Level.

6. Appuyez sur [STOP] pour prendre une pause de l'entraînement. Appuyez à nouveau sur [STOP] pour arrêter l'entraînement. Les statistiques de l'entraînement seront affichées et ensuite la console affichera à nouveau le message « SELECT WORKOUT » (choisir un entraînement).

Le programme Fat Burner (brûle-graisse)

Le programme brûle-graisse est un entraînement de 30 intervalles conçu avec des changements de niveau d'intensité modérés pour stimuler les accumulations de graisse chez les utilisateurs suivant un programme de contrôle du poids. Le profil au centre de l'affichage indique l'intensité relative. Tout changement au niveau d'intensité ne modifiera pas l'apparence du profil restant. Cependant, le nouveau niveau d'intensité restera en vigueur pour le reste de la durée de l'entraînement.

Pour utiliser le programme Fat Burner (brûle-graisse) :

1. Appuyez sur la touche [FAT BURNER]. Le message « FAT BURNER » (brûle-graisse) sera affiché dans la ligne de texte et le profil d'entraînement sera affiché dans l'affichage inférieur. Appuyez sur [ENTER] pour accepter.
2. La console affichera « ENTER WEIGHT - LBS » (entrez le poids – lb) (ou « ENTER WEIGHT - KG» (entrez le poids – kg) en mode métrique). Entrez votre poids en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.

   Votre poids est utilisé pour calculer le nombre de calories brûlées pour chaque minute d'exercice et le nombre total de calories brûlées au cours de la séance d'exercice.
3. La console affichera « ENTER LEVEL 1-20 » (entrez le niveau – 1 à 20). Entrez le niveau d'intensité désiré en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
4. Ensuite, la console affichera « ENTER TIME 5–99 » (entrez la durée 5 à 99). Entrez la durée désirée et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour sélectionner la valeur par défaut.
5. La console affichera « ENJOY WORKOUT » (bon entraînement) et le chronomètre démarrera.

   Le niveau d'intensité peut être changé en tout temps pendant l'entraînement en appuyant sur la touche [Level: UP] pour diminuer la résistance, ou sur la touche [Level: DOWN] pour l'augmenter. Tout changement au niveau d'intensité ne modifiera pas l'apparence du profil restant. Cependant, le nouveau niveau d'intensité restera en vigueur pour le reste de la durée de l'entraînement.
6. Appuyez sur [STOP] pour prendre une pause de l'entraînement. Appuyez à nouveau sur [STOP] pour arrêter l'entraînement. Les statistiques de l'entraînement seront affichées et ensuite la console affichera à nouveau le message « SELECT WORKOUT » (choisir un entraînement).

   CALORIES BURNED (calories brûlées) : Votre poids et le niveau d'intensité sont utilisés pour calculer le nombre de calories brûlées pour chaque minute d'exercice et le nombre total de calories brûlées au cours de la séance d'exercice.

Le programme Calorie Burner (brûle-calories) :
Le programme Calorie Burner est un entraînement de 30 intervalles conçu pour les utilisateurs qui désirent augmenter leur capacité aérobie. Les changements d'intensité dans le programme sont plus importants que dans le programme Fat Burner (brûle-graisse) et sont conçus pour spécifiquement mettre à contribution le système cardio-pulmonaire. Le profil au centre de l'affichage indique l'intensité relative. Tout changement au niveau d'intensité ne modifiera pas l'apparence du profil restant. Cependant, le nouveau niveau d'intensité restera en vigueur pour le reste de la durée de l'entraînement.

Pour utiliser le programme Calorie Burner (brûle-calories) :

1. Appuyez sur la touche [CALORIE BURNER]. Le message « CALORIE BURNER » (brûle-calories) sera affiché dans la ligne de texte et le profil d'entraînement sera affiché dans l'affichage inférieur. Appuyez sur [ENTER] pour accepter.
2. La console affichera « ENTER WEIGHT - LBS » (entrez le poids – lb) (ou « ENTER WEIGHT - KG» (entrez le poids – kg) en mode métrique). Entrez votre poids en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.

   Votre poids est utilisé pour calculer le nombre de calories brûlées pour chaque minute d'exercice et le nombre total de calories brûlées au cours de la séance d'exercice.
3. La console affichera « ENTER LEVEL 1-20 » (entrez le niveau – 1 à 20). Entrez le niveau d'intensité désiré en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
4. Ensuite, la console affichera « ENTER TIME 5-99 » (entrez la durée 5 à 99). Entrez la durée désirée et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour sélectionner la valeur par défaut.
5. La console affichera « ENJOY WORKOUT » (bon entraînement) et le chronomètre démarrera.

   Le niveau d'intensité peut être changé en tout temps pendant l'entraînement en appuyant sur la touche [Level: UP] pour diminuer la résistance, ou sur la touche [Level: DOWN] pour l'augmenter. Tout changement au niveau d'intensité ne modifiera pas l'apparence du profil restant. Cependant, le nouveau niveau d'intensité restera en vigueur pour le reste de la durée de l'entraînement.
6. Appuyez sur [STOP] pour prendre une pause de l'entraînement. Appuyez à nouveau sur [STOP] pour arrêter l'entraînement. Les statistiques de l'entraînement seront affichées et ensuite la console affichera à nouveau le message « SELECT WORKOUT » (choisir un entraînement).

Le programme d'intervalles

Le programme d'intervalles est un entraînement par intervalles qui alterne 8 intervalles de récupération et 7 intervalles d'exercice.

Un cycle d'intervalles consiste en une phase d'entraînement et une phase de récupération. Vous pouvez balancer individuellement le niveau d'intensité de l'intervalle de récupération et celui de l'intervalle d'entraînement; ces niveaux seront enregistrés pour le reste de l'entraînement.

Pour utiliser le programme d'intervalles :

1. Appuyez sur la touche [INTERVALS]. Le message « INTERVALS » (intervalles) sera affiché dans la ligne de texte et le profil d'entraînement sera affiché dans l'affichage inférieur. Appuyez sur [ENTER] pour accepter.
2. La console affichera « ENTER WEIGHT - LBS » (entrez le poids – lb) (ou « ENTER WEIGHT - KG» (entrez le poids – kg) en mode métrique). Entrez votre poids en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.

   Votre poids est utilisé pour calculer le nombre de calories brûlées pour chaque minute d'exercice et le nombre total de calories brûlées au cours de la séance d'exercice.
3. La console affichera « ENTER WORK RATE » (entrez l'intensité d'entraînement). Entrez l'intensité d'entraînement désirée en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
4. La console affichera « ENTER REST RATE » (entrez l'intensité de la récupération). Entrez le niveau de l'intensité de la récupération désiré en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
5. Ensuite, la console affichera « ENTER TIME 5-99 » (entrez la durée 5 à 99). Entrez la durée désirée et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour sélectionner la valeur par défaut.
6. La console affichera « ENJOY WORKOUT » (bon entraînement) et le chronomètre démarrera.

   Le niveau d'intensité peut être changé en tout temps pendant l'entraînement en appuyant sur la touche [Level: UP] pour diminuer la résistance, ou sur la touche [Level: DOWN] pour l'augmenter. Tout changement au niveau d'intensité changera seulement le niveau de la phase de récupération ou d'entraînement en cours. Pour changer le niveau d'intensité de la phase d'entraînement, vous devez changer le niveau d'intensité pendant une phase d'entraînement. Pour changer le niveau d'intensité de la phase de récupération, vous devez changer le niveau d'intensité pendant une phase de récupération. Tout changement au niveau d'intensité

ne modifiera pas l'apparence du profil restant. Cependant, le nouveau niveau d'intensité restera en vigueur pour le reste de la durée de l'entraînement.

7. Appuyez sur [STOP] pour prendre une pause de l'entraînement. Appuyez à nouveau sur [STOP] pour arrêter l'entraînement. Les statistiques de l'entraînement seront affichées et ensuite la console affichera à nouveau le message « SELECT WORKOUT » (choisir un entraînement).

Programme d'entraînement Heart Rate (HR) Zone (programme d'entraînement selon la zone de fréquence cardiaque)

Le programme d'entraînement HR Zone vous permet de faire de l'exercice à une fréquence cardiaque cible (THR) en variant automatiquement le niveau d'intensité (résistance) pendant l'entraînement. La fréquence cardiaque cible par défaut est égale à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale qui est calculée selon l'équation suivante :

Fréquence cardiaque maximale = 215 – (âge * 0,75) Fréquence cardiaque cible (THR) = FC max * 0,7

Pour choisir une THR différente (entre 100 et 180 battements par minute) à n'importe quel moment pendant l'entraînement, utilisez le pavé numérique pour entrer la nouvelle THR et appuyez ensuite sur la touche [ENTER].

Pour utiliser le programme d'entraînement HR Zone (selon la zone de fréquence cardiaque) :

1. Pour obtenir de meilleurs résultats, utilisez une ceinture thoracique de télésurveillance de la FC. Cependant, vous pouvez aussi utiliser les capteurs de fréquence cardiaque situés sous la console sur le guidon.

   Si vous utilisez la télésurveillance de la FC, portez une ceinture thoracique. N'oubliez pas de mouiller les électrodes sous la ceinture thoracique. La console doit détecter un signal de FC avant de permettre la sélection du programme d'entraînement HR Zone.

   Si vous utilisez les capteurs de FC, placez vos mains sur les capteurs de FC situés sous la console sur le guidon.

2. Appuyez sur la touche [HR ZONE TRAINER]. Le message « HR ZONE TRAINER » (entraînement selon la zone de fréquence cardiaque) sera affiché dans la ligne de texte et le profil d'entraînement sera affiché dans l'affichage inférieur. Appuyez sur [ENTER] pour accepter.

3. La console affichera ensuite « Checking for HR. Need HR belt or Hold HR sensors » (En attente de la FC. Ceinture de FC nécessaire, ou agrippez les capteurs de FC). Lorsque la console détecte un signal valide, elle passera ensuite à l'étape suivante.

4. La console affichera « ENTER WEIGHT - LBS » (entrez le poids – lb) (ou « ENTER

WEIGHT - KG» (entrez le poids – kg) en mode métrique). Entrez votre poids en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.

Votre poids est utilisé pour calculer le nombre de calories brûlées pour chaque minute d'exercice et le nombre total de calories brûlées au cours de la séance d'exercice.

5. La console affichera « ENTER AGE 10-99 » (entrez l'âge – 10 à 99). Entrez votre âge en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut (40 ans).
6. La console affichera « TARGET HR » (fréquence cardiaque cible). Une fréquence cardiaque cible (THR) suggérée, calculée selon votre âge, sera affichée. Appuyez sur [ENTER] pour accepter la THR suggérée ou entrez une valeur différente en utilisant le pavé numérique. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
7. La console affichera « ENTER TIME 5-99 » (entrez la durée – 5 à 99). Entrez la durée désirée et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
8. La console affichera « ENJOY WORKOUT » (bon entraînement) et le chronomètre démarrera. Commencez.

Les messages suivants peuvent s'afficher au cours d'un entraînement :

"CHECK HR BELT" (vérifiez la ceinture de FC)	Indique que le signal de FC télésurveillée n'a pas été reçu depuis au moins 30 secondes.
"**HOLD HR SENSORS"** (saisir les capteurs de FC)	Indique que le signal de FC n'a pas été reçu depuis au moins 30 secondes.
"**HR BELT NEEDED"** (ceinture de FC nécessaire)	Aucun signal télésurveillé de la ceinture n'a été reçu au cours de la période de configuration initiale.
"**HR MODE DISABLED"** (mode de FC désactivé)	Aucun signal de FC n'est permis en raison de l'option de configuration qui a été choisie. La surveillance de la FC n'est pas possible. Pour changer l'option de la FC, consultez la partie Priorité de réception de la fréquence cardiaque de ce guide.

9. Appuyez sur [STOP] pour prendre une pause de l'entraînement. Appuyez à nouveau sur [STOP] pour arrêter l'entraînement. Les statistiques de l'entraînement seront affichées et ensuite la console affichera à nouveau le message « SELECT WORKOUT » (choisir un entraînement).

CALORIES BRÛLÉES – Votre poids et le niveau d'intensité sont utilisés pour calculer le nombre de calories brûlées pour chaque minute d'exercice et le nombre total de calories brûlées au cours de la séance d'exercice.

Fréquence cardiaque cible
La fréquence cardiaque cible (THR) sélectionnée par la console est calculée selon l'âge, et est égale à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale qui est calculée selon l'équation suivante :

Fréquence cardiaque maximale = 215 – (âge * 0,75)
FC cible = FC max * 0,7

Si vous le désirez, vous pouvez changer la THR à ce moment en utilisant le pavé numérique pour entrer la nouvelle THR. Appuyez ensuite sur [ENTER].

Pendant un entraînement, vous pouvez changer en tout temps la THR pour une nouvelle qui se situe entre 100 et 180 battements par minute en utilisant le pavé numérique pour entrer la nouvelle THR. Appuyez ensuite sur [ENTER]. Le niveau d'intensité changera automatiquement pour que la nouvelle THR soit atteinte.

Plus d'entraînements

Appuyez sur la touche More Workouts (plus d'entraînements) pour afficher de nombreuses options de programme avancées décrites ci-dessous. Appuyez sur les touches LEVEL UP ou DOWN pour défiler dans les options du programme MORE WORKOUTS. Appuyez sur ENTER lorsque le programme désiré est affiché.

Le programme d'évaluation de la condition physique Nautilus®

Comprendre l'évaluation sous-maximale de la condition physique

Avant d'utiliser le StairClimber SC916 StairMaster® pour effectuer une évaluation sous-maximale de la condition physique, il faut tenir compte que les tests sous-maximaux soulèvent de nombreuses hypothèses :

- Une FC stable est obtenue pour chaque intensité d'entraînement.
- Un rapport linéaire existe entre la FC, la consommation d'oxygène et l'intensité d'entraînement.
- La FC maximale pour un âge spécifique est uniforme.
- Le rendement mécanique de l'activité physique menée (c.-à-d. consommation d'oxygène à une intensité d'entraînement donnée) est le même pour tout le monde.

Vous devez avoir en tête qu'une ou toutes les hypothèses susmentionnées peuvent ne pas être atteintes lors d'une évaluation sous-maximale de la condition physique. Si pour une quelconque raison, une des hypothèses n'est pas atteinte, des erreurs pour prédire le $VO_{2\,MAX}$ (volume d'oxygène maximum consommé par unité de temps) seront rencontrées.

Malheureusement, il est souvent assez difficile de satisfaire toutes les exigences des quatre hypothèses énumérées. Par exemple, faire de l'exercice à une intensité

donnée pendant seulement quelques minutes peut faire en sorte que plusieurs personnes n'ont pas suffisamment de temps pour atteindre une FC stable. Pour s'assurer qu'une FC stable soit atteinte, la FC devrait être prise après deux minutes d'exercice à une intensité donnée et encore une fois après la troisième minute d'exercice à cette intensité. Ces deux FC devraient ensuite être comparées. S'il y a une différence de plus de 5 battements par minute entre les deux FC, la personne devrait continuer de faire de l'exercice à un intervalle d'une minute à la même intensité jusqu'à ce que deux FC successives de moins de 5 battements par minute soient atteintes.

Il est important que la FC sub-maximale obtenue se situe entre 115 et 150 BPM parce que c'est dans cette plage qu'un rapport linéaire tend à exister entre la FC et la consommation d'oxygène ou l'intensité d'entraînement chez la plus part des adultes. Lorsque la FC est inférieure à 115, de nombreux facteurs externes (p. ex. parler, rire, appréhension, etc.) peuvent considérablement l'influencer. Lorsque le FC atteint un niveau entre 115 et 150, les facteurs externes ne l'influent plus et un rapport linéaire existe. Si la FC s'accroît au-dessus de 150, le rapport FC/ consommation d'oxygène devient curviligne.

La troisième hypothèse met la FC maximale en jeu. La FC maximale est la FC la plus élevée qui peut être mesurée lorsqu'une personne fait de l'exercice et qu'elle atteint le point de fatigue de la volonté (c.-à-d. épuisement) lors d'une évaluation de la condition physique graduée. Le StairClimber SC916 utilise l'équation la plus récemment publié élaborée pour évaluer la FC moyenne maximale :

Fréquence cardiaque maximale = 215 – (âge * 0,75)

Cependant, la FC maximale peut varier considérablement chez des personnes du même âge. Un écart standard est ±12 BPM, ce qui signifie que la fréquence cardiaque des deux tiers de la population varie en moyenne de plus ou moins 12 battements par minute selon la moyenne donnée par une équation de prévision. Si la FC prévue selon l'âge d'une personne est supérieure à la vraie FC maximale du sujet, alors son $VO_{2\,MAX}$ estimé sera une surestimation de la bonne valeur ou de la valeur réelle.

L'hypothèse finale traite du rendement mécanique. La consommation en oxygène à une intensité d'entraînement peut varier d'environ 15 % entre différentes personnes. C'est pourquoi, la quantité d'oxygène nécessaire varie selon les personnes qui exécutent un entraînement à une certaine intensité. Certaines personnes sont plus efficaces dans l'exécution d'une tâche donnée que d'autres. Il en résulte que la consommation d'oxygène moyenne associée à une intensité donnée peut varier considérablement d'une personne à une autre. Par conséquent, le $VO_{2\,MAX}$ prédit par des évaluations sous-maximales de la condition physique tend à être surévalué chez ceux qui sont mécaniquement efficaces et sous-évalué chez ceux qui sont inefficaces.

Ce qu'il faut se rappeler, c'est que, les évaluations sous-maximales, bien que pas aussi précises que les évaluations maximales de la condition physique, représentent un certain avantage. Par exemple, les résultats de ces évaluations peuvent fournir une image assez précise de la forme physique d'une personne sans les coûts, risques, effort (de la part du sujet) et temps impliqués pour la réalisation des évaluations. Si une personne fait des évaluations sous-maximales de la condition physique à répétition et que la FC de cette personne décroît dans le temps malgré une intensité d'entraînement fixe, il est raisonnable de conclure que cette personne a amélioré sa capacité aérobie (cardiorespiratoire), sans tenir compte de l'exactitude de la prévision du $VO_{2\ MAX.}$

Examen préalable à une évaluation

Avant de procéder à une évaluation de la condition physique (maximale ou sous-maximale), les participants devraient remplir un court questionnaire sur leur santé/médical, faire prendre leur tension artérielle et leur fréquence cardiaque au repos et signer un formulaire de consentement. Le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP) est un exemple de questionnaire sur la santé/médical valide pour évaluer les personnes avant de procéder à une évaluation sous-maximale de la condition physique. Les spécialistes de la santé et de la condition physique canadiens ont grandement utilisé (et avec un certain succès) le Q-AAP pour déterminer si des personne devaient subir une évaluation de la condition physique. Si un « Oui » est répondu à une des sept questions suivantes tirées du Q-AAP, un participant n'e doit subir d'évaluation de la condition physique jusqu'à ce qu'une autorisation médicale appropriée soit obtenue.

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP)

1. Est-ce que votre médecin vous a déjà informé que vous aviez un problème cardiaque et que vous ne deviez faire de l'activité physique que sous surveillance médicale?
2. Avez-vous déjà souffert de douleur thoracique suite à une activité physique?
3. Avez-vous souffert de douleur thoracique au cours du dernier mois?
4. Avez-vous tendance à perdre conscience ou à trébucher en raison d'étourdissements?
5. Avez-vous un problème osseux ou à une articulation qui pourrait être aggravé par l'activité physique proposée?
6. Est-ce que votre médecin vous a déjà recommandé la prise de médicament pour votre problème de tension artérielle ou cardiaque?
7. Êtes-vous au courant, selon votre propre expérience ou selon les conseils d'un médecin, ou selon toute autre raison médicale, que vous ne devez pratiquer aucun exercice physique sans supervision médicale?

Évaluation sous-maximale de la condition physique de Nautilus®

L'évaluation sous-maximale de la condition physique de Nautilus® est un programme qui évalue la capacité aérobie maximale en fonction des résultats de la FC à l'exercice sous-maximale.

Le protocole de branchement de Nautilus® est une série de phases d'exercices continus à une intensité croissante d'une durée de 3 minutes. La première phase est le réchauffement à environ 4 METs. L'intensité des autres phases est établie selon la réponse de la FC au réchauffement. L'évaluation est conçue pour accroître la FC stable du sujet à au moins 115 BPM. Il est important de se rappeler que deux mesures de FC consécutives au-dessus de 115 BPM doivent être obtenues pour prédire le $VO_{2\,MAX}$. L'évaluation prend généralement entre 6 et 15 minutes. L'évaluation prendra fin si la FC ne continue pas de s'accroître de phase en phase.

Dans le protocole Nautilus®, chaque intensité d'entraînement est maintenue pendant 3 minutes. La FC est consignée pendant les 4 dernières secondes et la troisième minute de chaque phase. Si la différence entre les FC est inférieure à 5 BPM, alors la FC au cours de la dernière minute est relevée en fonction de l'intensité de l'entraînement et le programme passe à la phase des prochaines 3 minutes. Le programme continue pendant deux à quatre phases jusqu'à ce que deux FC stables au-dessus de 115 BPM soient obtenues au cours de deux phases consécutives. Une ligne générée à partir des points relevés est ensuite étendue jusqu'à la FC maximale prédite selon l'âge. Une intensité d'entraînement maximale et le $VO_{2\,MAX}$ correspondants peuvent ensuite être calculés.

À la fin de la 3e minute de chaque phase, si la différence entre les FC à la fin de la 2e et de la 3e minute est supérieure à 5 BPM, cette intensité d'entraînement est maintenue pendant une minute supplémentaire. À la fin de la 4e minute, la FC est comparée à celle de la fin de la 3e minute. Si la différence entre les FC est inférieure à 5 BPM, la FC pendant la 4e minute est relevée en fonction de l'intensité de l'entraînement. Si la différence entre les FC à la fin de la 3e minute et de la 4e minute est supérieure à 5 BPM, l'intensité de l'entraînement est maintenue pendant une minute supplémentaire. Si la différence entre les FC à la fin de la 4e et de la 5e minute est inférieure à 5 PM, la FC à la fin de la 5e minute est relevée en fonction de l'intensité de l'entraînement. Si la FC à la fin de la 4e et de la 5e minute est supérieure à 5 BPM, l'évaluation n'est pas réussie.

Une fois que deux mesures consécutive de FC au-dessus de 115 BPM sont obtenues, l'évaluation se termine et est réussie et les résultats sont affichés. La capacité aérobie maximale estimée est affichée en ml/kg/min et en METs. Ensuite, les résultats sont comparés aux valeurs normatives d'autres personnes du même sexe et du même groupe d'âge.

Fonctionnement

Pour utiliser le programme d'évaluation de la condition physique :

1. Portez la ceinture thoracique. N'oubliez pas de mouiller les électrodes sous la ceinture thoracique.
2. Appuyez sur la touche [MORE WORKOUTS]. Utilisez les touches LEVEL UP ou DOWN pour défiler dans les options du programme. Lorsque la console affiche « NAUTILUS FIT TEST » (évaluation de la condition physique Nautilus), appuyez sur [ENTER].
3. La console affichera ensuite « ENTER WEIGHT - LBS » (entrez le poids – lb) (ou « ENTER WEIGHT - KG » (entrez le poids – kg) en mode métrique). Entrez votre poids en utilisant les touches numériques du pavé.
4. La console affichera « ENTER AGE 10-99 » (entrez l'âge – 10 à 99). Entrez votre âge en utilisant le pavé numérique.
5. La console affichera « ENTER GENDER / 1 - MALE / 2 - FEMALE » (entrez le sexe / 1 - homme / 2 - femme). Entrez votre sexe en utilisant le pavé numérique.
6. La console affichera « BEGIN FIT TEST » (commencer l'évaluation de la condition physique).
7. L'évaluation se terminera rapidement et les messages « TEST TERMINATED / TRY AGAIN LATER » (évaluation terminée / essayez à nouveau plus tard) seront affichés, si :
   - L'utilisateur a arrêté de faire de l'exercice à un moment au cours de l'évaluation.
   - La touche [STOP] à été pressée.
   - Le résultat de la FC à chaque niveau d'intensité est le même, ou est inférieur à celui du niveau d'intensité précédent.
   - La FC n'a jamais atteint 115 BPM.
   - La FC continue d'augmenter après la cinquième minute.
8. L'évaluation est terminée lorsque deux FC stables consécutives de plus de 115 BPM sont atteintes. L'évaluation peut durer aussi peu que 6 minutes, ou durer autant que 15 minutes.

   Aucune récupération ne se fait à la fin de l'évaluation.
9. La capacité aérobie maximale évaluée est affichée en METs et $VO_{2\,MAX}$. Ces résultats sont comparés à la norme des gens de votre âge et de votre sexe[1] (voir ci-dessous) et la console indique votre niveau de forme physique : « Low » (faible), « Fair » (correct), « Average » (moyen), « Good » (bon) ou « High » (élevé).

Niveaux de forme physique ($VO_{2\ MAX}$)

	ÂGE	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 +
Hommes						
	Élevé	51.4 +	50.4 +	48.2 +	45.3 +	42.5 +
	Bon	51.3 – 46.8	50.3 – 44.6	48.1 – 41.8	45.2 – 38.5	42.4 – 35.3
	Moyen	46.7 – 42.5	44.5 – 41.0	41.7 – 38.1	38.4 – 35.2	35.2 – 31.8
	Correct	42.4 – 39.5	40.9 – 37.4	38.0 – 35.1	35.1 – 32.3	31.7 – 28.7
	Faible	39,4 ou moins	37,3 ou moins	35,0 ou moins	32,2 ou moins	28,6 ou moins
Femmes						
	Élevé	44.2 +	41.0 +	39.5 +	35.2 +	35.2 +
	Bon	44.1 – 38.1	40.9 – 36.7	39.4 – 33.8	35.1 – 30.9	35.1 – 29.4
	Moyen	38.0 – 35.2	36.6 – 33.8	33.7 – 30.9	30.8 – 28.2	29.3 – 25.8
	Correct	35.1 – 32.3	33.7 – 30.5	30.8 – 28.3	28.1 – 25.5	25.7 – 23.8
	Faible	32.2 ou moins	30.4 ou moins	28.2 ou moins	25.4 ou moins	23.7 ou moins

1 D'après : « The American College of Sports Medicine, Guidelines for Exercise Testing and Prescription », 6e édition (Lippincott Williams & Wilkins, 2000), page 77.

Calorie Goal (objectif calories)
Le programme Calorie Goal (objectif calories) permet à l'utilisateur de définir un nombre cible de calories à brûler au cours de son entraînement.

Pour utiliser le programme Calorie Goal :

1. Appuyez sur la touche MORE WORKOUTS (plus d'entraînements). Utilisez les touches LEVEL UP ou DOWN pour défiler dans les options du programme. Lorsque la console affiche « CALORIE GOAL » (objectif calories), appuyez sur [ENTER].
2. La console affichera ensuite « ENTER WEIGHT - LBS » (entrez le poids – lb) (ou « ENTER WEIGHT - KG» (entrez le poids – kg) en mode métrique). Entrez votre poids en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
3. La console affichera « ENTER STEP RATE » (entrez la cadence de pas). Entrez le niveau d'intensité désiré en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
4. La console affichera ensuite « ENTER CALORIES » (entrez le nombre de calories). Entrez le nombre de calories désiré en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
5. La console affichera « ENJOY WORKOUT » (bon entraînement) et le chronomètre démarrera.

Programme HR Interval (intervalles de fréquence cardiaque)
Le programme HR Interval (intervalles de fréquence cardiaque) permet à l'utilisateur de définir une fréquence cardiaque cible (THR) pour un exercice, la durée d'un exercice à une THR, la THR de récupération et la durée totale de l'exercice.

Pour utiliser le programme HR Interval (intervalles de fréquence cardiaque) :

1. Appuyez sur la touche MORE WORKOUTS (plus d'entraînements). Utilisez les touches LEVEL UP ou DOWN pour défiler dans les options du programme. Lorsque la console affiche « HR INTERVALS » (Intervalles de fréquence cardiaque), appuyez sur [ENTER].
2. La console affichera ensuite « Checking for HR. Need HR belt or Hold HR sensors » (En attente de la FC. Ceinture de FC nécessaire, ou agrippez les capteurs de FC). Lorsque la console détecte un signal valide, elle passera ensuite à l'étape suivante.
3. La console affichera ensuite « ENTER WEIGHT - LBS » (entrez le poids – lb) (ou « ENTER WEIGHT - KG» (entrez le poids – kg) en mode métrique). Entrez votre poids en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
4. La console affichera « ENTER AGE 10 - 99 » (entrez l'âge – 10 à 99). Entrez votre âge en utilisant le pavé numérique. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut (40 ans).
5. La console affichera « WORK TARGET HR » (fréquence cardiaque cible à l'entraînement). Une THR suggérée selon votre âge sera affichée. Appuyez sur [ENTER] pour accepter la THR calculée ou entrez une THR différente en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER].
6. La console affichera « ENTER WORK TIME» (entrez la durée de l'entraînement). Il s'agit de la durée pendant laquelle vous désirez vous entraîner dans la zone de FC cible à l'entraînement. Entrez la durée de l'entraînement désirée en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER].
7. La console affichera ensuite « REST TARGET HR » (FC cible de récupération). Une THR suggérée selon votre âge sera affichée. Appuyez sur [ENTER] pour accepter la THR calculée ou entrez une THR différente en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER].
8. La console affichera « ENTER REST RATE » (entrez l'intensité de récupération). Il s'agit de la durée pendant laquelle vous désirez vous entraîner dans la zone de FC cible de récupération. Entrez la durée de récupération désirée en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
9. La console affichera ensuite « ENTER TIME» (entrez la durée). Entrez la durée totale de l'entraînement désirée en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
10. La console affichera « ENJOY WORKOUT » (bon entraînement) et le chronomètre démarrera.

Random Play Workout (entraînement aléatoire)
L'entraînement aléatoire est un programme qui change l'intensité de façon aléatoire pendant toute la durée de l'entraînement.

1. Appuyez sur la touche MORE WORKOUTS (plus d'entraînements). Utilisez les touches LEVEL UP ou DOWN pour défiler dans les options du programme. Lorsque la console affiche « RANDOM PLAY» (entrainement aléatoire), appuyez sur [ENTER].
2. La console affichera ensuite « ENTER WEIGHT - LBS » (entrez le poids – lb) (ou « ENTER WEIGHT - KG» (entrez le poids – kg) en mode métrique). Entrez votre poids en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
3. La console affichera ensuite « ENTER LEVEL» (entrez le niveau). Entrez le niveau d'intensité moyen désiré en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
4. La console affichera ensuite « ENTER TIME» (entrez la durée). Entrez la durée désirée et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
5. La console affichera « ENJOY WORKOUT » (bon entraînement) et le chronomètre démarrera.

Custom Intervals Workout (entraînement par intervalles personnalisés)
Avec l'entraînement par intervalles personnalisés, les utilisateurs peuvent créer un programme par intervalles personnalisés en entrant le niveau de récupération et la durée, le niveau d'intensité et la durée et le nombre total d'intervalles.

Pour utiliser le programme d'intervalles personnalisés :

1. Appuyez sur la touche MORE WORKOUTS (plus d'entraînements). Utilisez les touches LEVEL UP ou DOWN pour défiler dans les options du programme. Lorsque la console affiche « CUSTOM INTERVALS » (Intervalles personnalisés), appuyez sur [ENTER].
2. La console affichera ensuite « ENTER WEIGHT - LBS » (entrez le poids – lb) (ou « ENTER WEIGHT - KG» (entrez le poids – kg) en mode métrique). Entrez votre poids en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
3. La console affichera « ENTER WORK RATE » (entrez l'intensité d'entraînement). Entrez l'intensité de l'entraînement désirée en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
4. La console affichera ensuite « ENTER WORK TIME» (entrez la durée de l'entraînement). Entrez la durée désirée et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.

5. La console affichera « ENTER REST RATE » (entrez l'intensité de la récupération). Entrez l'intensité de la récupération désirée en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
6. La console affichera ensuite « ENTER REST TIME» (entrez la durée de récupération). Entrez la durée désirée et appuyez sur [ENTER]. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
7. La console affichera « # OF INTERVALS » (nombre d'intervalles). Entrez le nombre d'intervalles désiré en utilisant le pavé numérique et appuyez sur [ENTER]. Plage d'intervalles : 1 à 15. Ou, appuyez sur [ENTER] pour accepter la valeur par défaut.
8. La console affichera « ENJOY WORKOUT » (bon entraînement) et le chronomètre démarrera.

L'intensité de l'entraînement/de la récupération peut être changée en tout temps pendant l'entraînement en appuyant sur la touche [Level: UP] pour diminuer la résistance, ou sur la touche [Level: DOWN] pour l'augmenter. Tout changement au niveau de l'intensité de l'entraînement/de la récupération changera seulement le niveau de la phase de récupération ou d'entraînement en cours.

Pour changer le niveau de la cadence de pas de la phase entraînement, vous devez changer la cadence de pas pendant une phase d'exercice. Pour changer le niveau de la cadence de pas de la phase de récupération, vous devez changer la cadence de pas pendant une phase de récupération. Tout changement au niveau de la cadence de pas ne modifiera pas l'apparence du profil restant. Cependant, la nouvelle cadence de pas restera en vigueur pour le reste de la durée de l'entraînement.

Test de la capacité physique du candidat (TCPC)
La première étape est un intervalle d'échauffement à une intensité de 56 pas/min pendant 20 secondes. À la fin du premier intervalle, le chronomètre revient à zéro. La deuxième phase consiste en neuf intervalles de 20 secondes à une intensité de 68 pas/min. Le test d'escalade TCPC a un total de 10 intervalles qui durent 3 minutes et 20 secondes (échauffement inclus).

Pour utiliser le programme du test de la capacité physique du candidat (TCPC) :

1. Appuyez sur la touche MORE WORKOUTS (plus d'entraînements). Utilisez les touches LEVEL UP ou DOWN pour défiler dans les options du programme. Lorsque la console affiche « CPAT TEST » (TCPC), appuyez sur [ENTER].
2. La console affichera « BEGIN FIT TEST » (commencer l'évaluation de la condition physique).

Options pendant un entraînement
Une fois que le message « ENJOY WORKOUT » (bon entraînement) s'affiche, vos statistiques d'entraînement commencent à se cumuler. Les statistiques d'entraînement comprennent, dans l'ordre :

- **TIME (durée)**
- **MILES (milles)**
- **CAL/HR (calories/heure)**
- **STEPS/MIN (pas/minute)**
- **FLOORS (paliers)**
- **WATTS**
- **METS**

Fréquence cardiaque cible (pour les programmes de contrôle de la FC seulement)
Le mur de briques de 20 x 30 dans la partie inférieure de l'affichage affiche le profile d'exercice du programme d'entraînement sélectionné. Chaque colonne représente une partie égale de l'entraînement total et la colonne clignotante progressera le long du mur de briques pendant la durée de votre entraînement.

Changement de la cadence de pas (SR) ou de la fréquence cardiaque cible (THR) pendant un entraînement.

La cadence de pas (SR) peut être changée en tout temps pendant l'entraînement en appuyant sur la touche [Level: UP] pour diminuer la résistance, ou sur la touche [Level: DOWN] pour l'augmenter. La console affichera « STEP RATE » (cadence de pas).

Dans les programmes de contrôle de la FC, vous pouvez utiliser le pavé numérique pour changer la fréquence cardiaque cible (THR). Si l'utilisateur appuie sur une touche numérique dans un programme de contrôle de la FC, la ligne de message affichera « TARGET HR » (FC cible).

Une fois que vous avez entré votre fréquence cardiaque cible (THR) désirée, appuyez sur [ENTER]. La console changera graduellement la résistance pour vous amener à votre nouvelle fréquence cardiaque cible.

Fréquence cardiaque cible (THR)
La fréquence cardiaque cible d'entraînement (WORK THR) sélectionnée par la console est calculé selon l'âge, et est égale à 80 % de votre fréquence cardiaque maximale qui est calculée selon l'équation suivante :

Fréquence cardiaque maximale = 215 – (âge * 0,75)
FC cible = FC max * 0,8

Si vous le désirez, vous pouvez changer la THR à ce moment en utilisant le pavé numérique pour entrer la nouvelle THR. Appuyez ensuite sur [ENTER]. Vous pouvez passer à une nouvelle fréquence cardiaque cible (THR) (entre 100 et 180 battements

par minute) pendant un entraînement en utilisant le pavé numérique pour entrer une nouvelle THR. Appuyez ensuite sur [ENTER].

La fréquence cardiaque cible de récupération (REST THR) sélectionnée par la console est calculé selon l'âge, et est égale à 65 % de votre fréquence cardiaque maximale qui est calculée selon l'équation suivante :

Fréquence cardiaque maximale = 215 – (âge * 0,75)
FC cible = FC max * 0,65

Si vous le désirez, vous pouvez changer la THR à ce moment en utilisant le pavé numérique pour entrer la nouvelle THR. Appuyez ensuite sur [ENTER].

Faire une pause pendant votre entraînement
Le programme se met automatiquement en mode PAUSE pendant un entraînement lorsque vous appuyez sur la touche STOP. L'entraînement sera interrompu, et le programme affichera les messages suivants en alternance toutes les 3 secondes jusqu'à 2 minutes : « Workout paused. Press Stop or Start » (Entraînement interrompu, appuyez sur Stop ou Start).

Lorsque le programme se met en mode PAUSE, le chronomètre d'intervalle commence le décompte à partir de 2 minutes afin que vous puisez voir le temps de pause qu'il vous reste.

Pour sortir du mode PAUSE :

- À la fin du décompte de 2 minutes, l'entraînement en cours se termine, les statistiques d'entraînement cumulées défilent et le programme revient au message d'ouverture.
- Si l'utilisateur appuie sur [STOP], le programme se termine, les statistiques d'entraînement cumulées défilent et le programme revient au message d'ouverture.
- Si l'utilisateur appuie sur la touche [QUICK START], l'entraînement reprend à partir de l'endroit où il a été interrompu.

Terminer votre entraînement

Le programme est à la fin de l'entraînement lorsque la durée de l'entraînement est écoulée, ou en mode PAUSE lorsque vous appuyez sur la touche [STOP]. À ce point, toutes les statistiques d'entraînement défilent et les moyennes de TIME, DISTANCE, CAL, Ave CAL/HR, Ave STEPS/MIN, FLOORS, Ave WATTS, Ave METS (temps, distance, calories, moyenne calories/heure, moyenne pas/minute, paliers, watts moyen, METS moyen) sont calculées et affichées.

Après que les statistiques aient défilées, le programme revient au message d'ouverture. Si vous désirez faire défiler à nouveau les statistiques d'exercice, appuyez sur la touche d'affichage LOCK/UNLOCK (verrouillé/déverrouillé) et chaque statistique s'affichera une fois pendant 3 secondes.

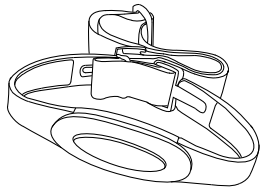
SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

La surveillance de la fréquence cardiaque permet aux utilisateurs de surveiller leur niveau d'effort en affichant la FC pendant l'exercice. Le StairClimber SC916 (modèle commercial) dispose de deux méthodes pour surveiller la FC.

- Télésurveillance (p. ex. utilisation d'une ceinture-transmetteur Polar® ou compatible avec Polar). Une ceinture-transmetteur de FC compatible avec Polar transmet le signal du rythme cardiaque au récepteur dans l'afficheur. L'affichage indique la FC en battements par minute et utilise la valeur de la FC en mode de contrôle de la FC.
- Capteur de FC (poignée). Capteurs sur la poignée qui détectent la FC et qui l'affichent sur l'unité de commande

Les personnes portant un stimulateur cardiaque (pacemaker) ne devraient pas utiliser d'émetteur de télésurveillance sans avoir au préalable consulté leur médecin.

Fréquence cardiaque télésurveillée



Le système de télésurveillance de la FC est composé d'un récepteur situé dans l'affichage et d'une ceinture-transmetteur (vendue séparément) portée autour de la poitrine. La fonction de surveillance est activée dès que vous installez la ceinture thoracique et que vous vous trouvez à portée du récepteur de la machine. Deux électrodes situées sous la ceinture thoracique détectent le signal de FC et l'envoient au récepteur. Le dernier point clignotant à la gauche du point décimal dans l'affichage de la FC indique que l'affichage reçoit un signal valide. Un microprocesseur situé dans le contrôleur calcule la FC et l'affiche, en BPM, sur l'affichage.

Avant d'installer la ceinture-transmetteur, mouillez les deux électrodes (les rectangles rainurés sur la face antérieure de la ceinture). Fixez la ceinture-transmetteur aussi haut que confortable sous les muscles pectoraux (poitrine). La ceinture-transmetteur devrait s'ajuster parfaitement et confortablement et vous devriez pouvoir respirer normalement.

Une fois que le signal initial de la ceinture est détecté, l'affichage entrera une phrase de validation dans laquelle quatre bons signaux du rythme cardiaque durant quatre secondes sont nécessaires avant de verrouiller les signaux de FC télésurveillée pour la durée de votre séance d'exercice.

Si votre FC ne s'affiche pas, essayez ce qui suit :

- Approchez-vous de l'affichage.
- Serrez la bande élastique sur la ceinture thoracique.

- Ajustez la ceinture plus haut ou plus bas sur votre poitrine.
- Mouillez à nouveau les électrodes.
- Portez votre ceinture thoracique et testez la sur un appareil ou avec une montre de FC avec laquelle vous savez qu'elle fonctionne.

Entretien de la ceinture-transmetteur
Nettoyez régulièrement votre ceinture thoracique avec un savon doux et de l'eau et laissez la sécher. Si de la sueur et de l'humidité se trouvent sur la ceinture, le transmetteur sera toujours actif et épuisera la pile du transmetteur. N'utilisez pas de produits abrasifs ou chimiques comme une laine d'acier ou de l'alcool pour la nettoyer; cela pourrait endommager de façon permanente les électrodes. Vous pouvez vous procurer des ceintures de rechange auprès d'un revendeur Nautilus agréé ou au www.nautilus.com.

Capteurs de FC
Grâce à des capteurs en acier inoxydable situés dans le guidon et utilisant un logiciel sophistiqué, la FC peut être vérifiée en tout temps pendant un entraînement. Comme avec la ceinture thoracique de télésurveillance sans fil, la FC est affichée de la même façon.

La capacité du système de capteur de la FC à détecter un signal de FC est influencée par de nombreux facteurs. Le mouvement des muscles du tronc supérieur produit un signal électrique (artéfact musculaire) qui interférera avec la capacité des détecteurs à détecter le signal de FC. Le mouvement des mains alors qu'elles sont en contact avec les capteurs produit aussi des interférences. Des callosités et de la lotion pour les mains agissent comme une couche isolante et réduisent la force du signal. De plus, le signal ECG produit par certaines personnes n'est pas suffisamment fort pour être détecté par les capteurs. Ces personnes devraient choisir la méthode de télésurveillée de la FC.

Les signaux d'entrée des capteurs de FC sont acquis seulement lors de contact entre les mains et les capteurs en acier inoxydable sur les poignées. Pour utiliser les capteurs de FC, placez vos mains autour des poignées de façon à ce qu'elles touchent le dessus et le dessous des capteurs. Une fois que le signal initial émanant des capteurs est détecté, le contrôleur entrera une phrase de validation nécessitant un bon signal de rythme cardiaque dans un délai de 10 à 15 secondes ou jusqu'à ce que le système reçoive un signal valide. Au cours de l'étape de validation, le contrôleur ne reconnaîtra pas les signaux de FC télésurveillée. Le contrôleur affichera un icône en forme de cœur.

Si pendant des exercices, la FC affichée est irrégulière, il peut être utile de retirer vos mains des poignées, de les essuyer et de le remettre en place sur les poignées. Dans tous les programmes, la FC est automatiquement affichée dans la fenêtre d'affichage la première fois que vous touchez aux capteurs.

PRIORITÉ DE RÉCEPTION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

La détection par capteurs de FC et par télésurveillance (p. ex. Polar®) du signal de la FC sont disponibles. La priorité de réception de la FC par défaut est « EITHER INPUT » (une ou l'autre).

Options de verrouillage/déverrouillage du signal de FC

L'option « EITHER INPUT » (une ou l'autre) signifie que la source du signal de FC n'est pas fixe pendant les séances d'entraînement (si le signal est perdu les deux entrées seront valides). Si l'option « LOCKED INPUTS » (entrées verrouillés) est sélectionnée, la source du signal de FC est verrouillée sur le premier signal de détection pendant l'entraînement. Pour régler l'entrée du signal de FC ou pour fermer toutes les options de FC, effectuez les étapes suivantes :

1. Sur le pavé numérique de la console, appuyez sur [Level: UP], [3], [ENTER]. À ce point, l'écran affichera « CUSTOMIZE » (PERSONNALISEZ). Appuyez sur la touche [Level: UP] jusqu'à ce que « HR INPUTS » (entrée FC) apparaisse. Appuyez ensuite sur [ENTER] pour sélectionner l'option.
2. Il y a six options pour supporter les signaux d'entrée de FC. Appuyez sur les touches [Level: UP] et [Level: DOWN] pour défiler dans les options jusqu'à ce que vous arriviez à l'option que vous désirez. Appuyez sur la touche [ENTER] pour sélectionner cette option.

Ces options sont les suivantes :

LOCKED INPUTS (entrées verrouillées) Permet aux signaux de FC transmis par télésurveillance ou par les capteurs d'être détectés. Lorsque la console a détecté un signal d'entrée valide, elle verrouillera l'autre type de signal pendant la durée de la séance d'entraînement. Par exemple, si vous commencez en utilisant les capteurs de FC, vous êtes alors limité à utiliser seulement les capteurs de FC pendant votre séance d'entraînement même si le signal n'est pas perdu alors que vous vous entraînez, et vice-versa.

EITHER INPUT (une ou l'autre) Permet aux signaux de FC obtenus par télésurveillance ou par les capteurs d'être détectés. Ne verrouille pas la détection d'un signal d'entrée particulier pendant toute la durée de l'entraînement. Cette option permet de détecter les deux signaux d'entrée pendant une séance d'entraînement, mais seulement un signal à la fois et seulement jusqu'à ce que l'autre signal soit perdu.

TELEMETRY ONLY (télésurveillance seulement) Verrouille les signaux de FC obtenus par les capteurs et détecte seulement les signaux transmis par capteurs de FC.

HAND ONLY (mains seulement) Verrouille les signaux transmis par télésurveillance et détecte seulement les signaux transmis par les capteurs de FC.

BOTH HR OFF (les deux FC désactivés) Désactive la capacité de détecter des signaux de FC. Utilisé en de rares situations lorsqu'il y a trop d'interférence avec les signaux de FC. Pendant un entraînement et s'il est nécessaire de surveiller la FC, comme avec l'entraînement selon la zone de fréquence cardiaque et l'évaluation de la condition physique, la console accepte les signaux de FC télésurveillée afin que les programmes ne soient pas désactivés.

HAND HR PGRM OFF (programme de FC à main désactivé) Signifie que les programmes de contrôle de la FC nécessitent une ceinture de télésurveillance pour fonctionner.

Tous les programmes d'exercice ne conviennent pas à tout le monde. Tous les programmes d'exercice devraient être conçus par des professionnels de la condition physique qui sont formés pour personnaliser les programmes en fonction des buts individuels et du niveau de condition physique de chaque client. Les informations suivantes sur l'intensité, la durée et la fréquence des entraînements physique sont basées sur des moyennes et sont incluses dans le présent guide pour servir de lignes directrices aux professionnels de la condition physique. Les programmes doivent être modifiés pour des questions de confort et de sécurité au besoin.

CODES DE LA CONSOLE

Il y a 4 groupes de codes de la console Personnalisation (codes débutant par 2 ou 3), État de la machine (codes débutant par 4), Diagnostic (codes débutant par 6 ou 7) et Configuration (codes débutant par 8). Chaque groupe de codes est défini ci-dessous. Pour accéder à ces codes de la console et aux options de chaque groupe, suivez les instructions de chaque partie.

Personnalisation du StairClimber SC916

Vous pouvez personnaliser plusieurs paramètres sur le StairClimber SC916 afin de le rendre conforme à vos exigences personnelles, y compris changer les valeurs par défaut des entraînements et régler des paramètres personnalisés comme la durée et changer le contraste de l'écran, la langue et les unités.

Pour changer les valeurs par défaut des entraînements :

1. Appuyez sur [Level: UP], [2], [ENTER]. La console affichera « DEFAULTS » (par défaut).
2. Appuyez sur [Level: UP] ou [Level: DOWN] pour défiler dans les choix par défaut. Sélectionnez l'option que vous désirez changer en appuyant sur [ENTER]. Appuyez sur la touche [Level: UP] ou [Level: DOWN] ou utilisez le pavé numérique pour changer la valeur de l'option sélectionnée. Appuyez sur [ENTER] pour accepter le choix pour cette option.

Les options par défaut sont les suivantes :

Change default weight (changer le poids par défaut)
Utilisez le pavé numérique ou la touche [Level: UP ou [Level: DOWN] pour changer le poids par défaut au poids désiré pour votre établissement. Appuyez sur [ENTER] pour accepter la nouvelle valeur.

Change default workout time (changer la durée d'entraînement par défaut)
Utilisez le pavé numérique ou la touche [Level: UP] ou [Level: DOWN] pour changer la durée de l'entraînement par défaut par la durée désirée et l'établir entre 5 et 99 minutes Appuyez sur [ENTER] pour accepter la nouvelle valeur.

Change default age (changer l'âge par défaut)
Utilisez le pavé numérique ou la touche [Level: UP] ou [Level: DOWN] pour changer l'âge par défaut par l'âge désiré qui est utilisé pour calculer la FC cible. La plage d'âge valide se situe entre 10 et 99. Appuyez sur [ENTER] pour accepter la nouvelle valeur.

Change default % Target HR
(changer le % de la FC cible par défaut)Utilisez le pavé numérique ou la touche [Level: UP] ou [Level: DOWN] pour changer la valeur du % de la FC cible basée

sur la FC maximale. Cette valeur est utilisée pour calculer la valeur de la FC cible basée sur le % de la FC maximale. Le % de la FC cible se situe entre 10 et 90 %. Appuyez sur [ENTER] pour accepter la nouvelle valeur.

Change default Starting Level (changer le niveau de départ par défaut)
Utilisez le pavé numérique ou la touche [Level: UP] ou [Level: DOWN] pour changer le niveau par défaut par le niveau désiré entre 1 et 20. Appuyez sur [ENTER] pour accepter la nouvelle valeur.

Change default Step Rate (changer la cadence de pas par défaut)
Utilisez le pavé numérique ou la touche [Level: UP] ou [Level: DOWN] pour changer le niveau par défaut par le niveau désiré entre 26 et 162. Appuyez sur [ENTER] pour accepter la nouvelle valeur.

Pour personnaliser la console :

1. Appuyez sur [Level: UP], [3], [ENTER]. La console affichera « CUSTOMIZE « (personnalisation).
2. Appuyez sur [Level: UP] ou [Level: DOWN] pour défiler dans les choix personnalisés. Sélectionnez l'option que vous désirez changer en appuyant sur [ENTER]. Appuyez sur la touche [Level: UP] ou [Level: DOWN] ou utilisez le pavé numérique pour changer la valeur de l'option sélectionnée. Appuyez sur [ENTER] pour accepter le choix pour cette option.

Les options personnalisables sont les suivantes :

Cool Down (récupération)
Utilisez les touches [Level: UP] et [Level: DOWN] ou le pavé numérique pour entrer la durée de récupération désirée en minute. Appuyez sur [ENTER] pour sélectionner votre option.

Select Stats (statistiques sélectionnées)
Utilisez la touche [Level: UP] ou [Level: DOWN] pour sélectionner la « Stat » (statistique) désirée. Appuyez sur [ENTER] pour sélectionner votre option.

Max time limit (durée maximale)
Utilisez le pavé numérique pour entrer la durée désirée, entre 20 et 99 minutes. Appuyez sur [ENTER] pour accepter la nouvelle durée. Appuyez sur [0] et « TIME LIMIT OFF » (durée désactivée) sera affiché.

Change units (changer les unités)
Utilisez les touches [Level: UP] et [Level: DOWN] pour passer entre les unités impériales et métriques. Appuyez sur [ENTER] pour sélectionner votre option.

HR inputs (entrée de la FC)
Voir Priorité de réception de la FC à la partie précédente pour les détails sur les choix.

Language (langue)
Utilisez les touches [Level: UP] et [Level: DOWN] pour voir les choix (anglais, allemand, français, espagnol, italien, hollandais, japonais). Appuyez sur [ENTER] pour sélectionner votre option.

Adjust upper LCD screen contrast (ajuster le contraste de l'écran à cristaux liquides supérieur)
Utilisez les touches [Level: UP] et [Level: DOWN] pour augmenter ou diminuer le niveau de contraste de l'écran à cristaux liquides inférieur. Appuyez sur [ENTER] pour sélectionner votre option.

Adjust lower LCD screen contrast (ajuster le contraste de l'écran à cristaux liquides inférieur)
Utilisez les touches [Level: UP] et [Level: DOWN] pour augmenter ou diminuer le niveau de contraste de l'écran à cristaux liquides inférieur. Appuyez sur [ENTER] pour sélectionner votre option.

Auto Repeat (Not Used) (répétition automatique – pas utilisé)

3. Pour sortir du menu « CUSTOMIZE » (personnalisation), appuyez sur la touche [CLEAR].

Codes d'état de la machine

Pour visualiser l'information d'entretien, comme le nombre d'heures de course, le nombre d'entraînement et la distance parcourue, ainsi que le type de machine et la version du logiciel :

1. Appuyez sur [Level: UP], [4], [ENTER]. La console affichera « MACHINE STATUS » (état de la machine).
2. Appuyez sur [Level: UP] ou [Level: DOWN] pour défiler dans les choix. Appuyez sur [CLEAR] pour sortir du menu des codes d'état de la machine.

Les options de l'état de la machine sont les suivantes :

Machine run time in hours (Durée des courses de la machine en heure)
Affiche la durée des courses de la machine en heure. La console affichera « RUN HOURS ##### » (##### d'heures de course).

Number of workouts (nombre d'entraînements)
Affiche le nombre de fois qu'une touche d'entraînement a été pressée. La console affichera « WORKOUTS #### « (#### d'entraînements).

Floors (paliers)
Affiche le nombre total de paliers parcourus. La console affichera « FLOOR#### « (#### paliers).

Software revision (version du logiciel)
Affiche le numéro de version du logiciel de la console. La console affichera « CONS 41375-#### « (cons 41375-####).

Machine type (type de machine)
Affiche le type de machine sur laquelle la console est présentement configurée. La console affichera « STAIRCLIMBER » ou le type de machine.

Machine run time in hours since last cleared (temps de course de la machine depuis la dernière remise à zéro) (utilisé pour l'entretien)
Affiche le temps de course de la machine depuis la dernière remise à zéro. La console affichera « MAINT HOURS ##### » (##### d'heures d'entretien). Ce nombre indiquera le nombre d'heures entre l'entretien et l'appel de service. Le temps de course de la machine est remis à zéro dans la partie suivante qui porte sur les diagnostics.

3. Pour sortir du menu « MACHINE STATUS » (état de la machine), appuyez sur la touche [CLEAR].

Codes de diagnostic
Des codes de diagnostic sont utilisés pour tester diverses composantes de la machine comme l'affichage, le pavé numérique, le port série, l'alternateur et le tachymètre ainsi que pour visualiser les informations du journal des erreurs et remettre à zéro le temps entre les entretiens et les appels d'entretien.

Pour effectuer un diagnostic et visualiser l'information relative aux diagnostics :

1. Appuyez sur [Level: UP], [6], [ENTER]. La console affichera « DIAGNOSTICS » (diagnostic).
2. Appuyez sur [Level: UP] ou [Level: DOWN] pour défiler dans les choix Sélectionnez l'option que vous désirez visualiser en appuyant sur [ENTER].

Les options de diagnostic sont les suivantes :

Test display (tester l'affichage)
Pour tester l'affichage à cristaux liquides, appuyez sur [ENTER] lorsque le message « DISPLAY TEST » (tester l'affichage) est affiché. L'écran de la console allume en alternance tous les segments à cristaux liquides et un programme d'écran représentatif. Assurez-vous que tous les segments à cristaux liquides s'allument.

Test keyboard
(tester le pavé numérique) Pour tester toutes les touches du pavé numérique, appuyez sur [ENTER] lorsque le message « KEY TEST » (tester les touches) est affiché. Appuyez ensuite sur n'importe quelle touche du pavé numérique et le nom de la touche s'affichera dans la ligne de texte. Appuyez sur [CLEAR] pour sortir de ce test.

Test serial port
(tester le port série) Pour tester le port série, appuyez sur [ENTER] lorsque le message « SERIAL TEST » (tester le port série) est affiché. Ce test effectue un test de boucle de renvoi sur le port série. Sélectionnez le choix CSAFE RS-232. Un câble de test de bouclage devra être inséré dans le port du connecteur approprié pour que ce test soit effectué avec succès. La console affichera soit « PASS » or « FAIL » (réussite ou échec).

Test alternator
(tester l'alternateur) Pour tester l'alternateur de la machine, appuyez sur [ENTER] lorsque le message « ALT TEST » (tester l'alternateur) est affiché. Ce test vérifie les routines d'induction de l'alternateur par la console. Prenez place sur la machine et appuyez sur [Level: UP] pour « field on » (induction on). Après avoir fait un peu d'exercice, de la résistance devrait commencer à se faire sentir. Pour « field off » induction off), appuyez sur [Level: DWN].

Test tach response
(tester la réponse du tachymètre) Pour tester le tachymètre de la machine, appuyez sur [ENTER] lorsque le message « TACH TEST » (tester le tachymètre) est affiché. Commencez à faire de l'exercice sur la machine. La console devrait régulariser la résistance de l'alternateur en fonction du signal du tachymètre afin de maintenir une révolution à environ 2 000 tr/min. pendant que vous faites de l'exercice. Si ce n'est pas le cas, il est possible qu'il y ait un problème avec le piquage CA ou le circuit inducteur. Vérifiez l'alternateur, le fil de piquage CA, les câbles, la diode, les bornes de branchement et le câble principal.

I/O Test
(test E-S)Appuyez sur [ENTER] lorsque le message « I/O TEST » (test entrée-sortie) est affiché. Les valeurs AUX et B+ représente le courant et le voltage fourni par l'alternateur. AUX est en échelle de 1 000 et B+ est en échelle de 300. Ces valeurs augmenteront avec la vitesse de l'alternateur (prendre note que ces deux valeurs seront à 0 si l'alternateur n'est pas utilisé). La chaîne « --- » est affiché en tout temps puisque le StairClimber ne nécessite pas de clé magnétique.

A Sensor B (A capteur B) S.O.

3. Pour sortir du menu « DIAGNOSTICS» (diagnostic), appuyez sur la touche [CLEAR].

Pour examiner le journal des erreurs et remettre à zéro l'indicateur d'entretien :

1. Appuyez sur [Level: UP], [7], [ENTER]. La console affichera « Maintenance Log » (journal des entretiens).

2. Appuyez sur [Level: UP] ou [Level: DOWN] pour défiler dans les choix Sélectionnez l'option que vous désirez en appuyant sur [ENTER].

   Error log
   (journal des erreurs) Pour afficher le journal des erreurs de la machine, appuyez sur [ENTER] lorsque le message « ERROR LOG » (journal des erreurs) est affiché. La console affichera différents messages d'erreur dans la fenêtre d'affichage. Le nombre total d'erreurs sera affiché dans la fenêtre droite supérieure. Veuillez prendre note que seulement les erreurs ayant une priorité élevée seront affichées. Les erreurs sont traitées de deux façons. Premièrement, comme un « WARNING » (avertissement) non fatal qui affichera le message texte mais qui permet au système de continuer à fonctionner jusqu'à ce que vous appuyiez sur la touche [CLEAR]. La deuxième façon, est une « ERROR » (erreur) fatale qui mettra fin à l'exercice et qui ramènera le système à une intensité au ralenti. La console affichera le texte d'erreur et ne vous laissera pas réinitialiser le programme à moins que vous n'éteigniez la machine et que vous ne la remettiez en marche. Il y a 16 possibilités d'erreurs.

   Reset service time
   (remettre à zéro le temps entre les entretiens) Pour remettre à zéro le temps entre les entretiens ou les appels de service, appuyez sur [ENTER] lorsque le message « MAINT HOURS » (temps d'entretien) est affiché. Appuyez sur la touche [0] et ensuite sur [ENTER] pour remettre à zéro.

   QA ID

   S.O.

3. Pour sortir du menu « Maintenance Log » (journal d'entretien), appuyez sur la touche [CLEAR].

Codes de configuration

1. Appuyez sur [Level: UP], [8], [ENTER]. La console affichera « CONFIGURATION » (configuration).

2. Appuyez sur [Level: UP] ou [Level: DOWN] pour défiler dans les choix Sélectionnez l'option que vous désirez en appuyant sur [ENTER].

Change Machine (changer la machine)
Change le type de la machine de StairClimber, StepMill®, vélo rev B, vélo rev A ou elliptique. Défilez dans l'écran jusqu'à ce que « CHANGE MACHINE » (changer la machine) soit affiché. Appuyez sur (ENTER) et ensuite sur [Level: UP] ou [Level: DOWN] pour défiler dans les choix Sélectionnez la machine que vous désirez en appuyant sur [ENTER].

Reset Data Set Up (réinitialiser les données de configuration)
Défilez dans l'écran jusqu'à ce que « RESET DATA SET UP » (réinitialiser les données de configuration) soit affiché et appuyez sur (ENTER). Tous les réglages personnalisés seront effacés.

NOTA : La console devra être reconfigurée.

Clear Error Log (effacer le journal des erreurs) Défilez dans l'écran jusqu'à ce que « CLEAR ERROR LOG » (effacer le journal des erreurs) soit affiché et appuyez sur (ENTER). Le mot « DONE » (fait) apparaîtra et toutes les erreurs cumulées dans le journal des erreurs seront effacées.

Reset Console
(réinitialiser la console) Défilez dans l'écran jusqu'à ce que « RESET CONSOLE » (réinitialiser la console) soit affiché et appuyez sur (ENTER). Réinitialise tous les paramètres par défaut aux paramètres d'origine de l'usine.

NOTA : La console devra être reconfigurée.

Registres d'entretien
Pour faciliter l'entretien du StairClimber SC916, la console fera le suivi des heures, du nombre d'entraînements, de la durée entre les entretiens, etc. Vous pouvez rapidement accéder à tous les menus personnalisés en appuyant sur [LEVEL: UP], [4], [ENTER]. La console affichera « MACHINE STATUS » (état de la machine). Appuyez sur la touche [Level: UP] et [Level: DOWN] pour défiler dans les options. Pour plus de détails, consulter les codes de la console et l'état de la machine à la partie précédente.

Remise à zéro du compteur des heures avant un entretien
Après chaque entretien, remettez le compteur à zéro. Appuyez sur [Level: UP], [7], [ENTER]. Utilisez les touches Level pour défiler dans les options. Lorsque « MAINT HOURS » (heures avant un entretien) est affiché, appuyez sur [ENTER]. Appuyez sur la touche [0] et ensuite sur [ENTER]. Appuyez sur [CLEAR] pour revenir à l'écran d'ouverture.

Déplacement de votre StairClimber SC916
Placez-vous devant la machine et agrippez le guidon. Tirez sur le guidon jusqu'à ce que les roues de transport entrent en contact avec le sol.

Nota : Ne poussez pas avec vos pieds sur le recouvrement en plastique lorsque vous inclinez la machine pour que les roues de transport entrent en contact avec le sol. Utilisez plutôt les barres stabilisatrices pour éviter d'endommager les recouvrements en plastique.

La machine peut maintenant être déplacée sur ses roues de transport.

Nota : Les roues de transport sont conçues pour être utilisées à l'intérieure seulement et ne devrait jamais être utilisés sur des surfaces en béton ou asphaltées.

Premier entretien
À la réception de votre machine, utilisez un linge doux et propre pour enlever la poussière qui aurait pu s'accumuler pendant l'expédition. Votre nouvelle machine nécessitera un léger montage. Consultez le manuel de montage pour tous les détails.

La sécurité et le rendement de ce produit peuvent être maintenus seulement s'il est inspecté de façon régulière pour détecter tout dommage et toute usure.

Portez particulièrement attention aux composantes les plus susceptibles de s'user comme les enveloppes des capteurs de fréquence cardiaque et les recouvrements latéraux inférieurs.

Mettez hors service toute machine endommagée et remplacez immédiatement les composantes endommagées.

Communiquez avec un technicien Nautilus qualifié pour toute question portant sur l'entretien ou le fonctionnement de la machine Pour les coordonnées, consultez la page Coordonnées au dos de ce guide.

Horaire d'entretien

	Chaque jour	Chaque semaine	Chaque mois	Tous les 3 mois	Commentaires
Entretien général					
Vérifiez les étiquettes d'avertissement et de sécurité	X				
Vérification ponctuelle Chaînes de pas	X		X		Tension à 30-40 po/lb
Tension de la courroie de l'alternateur					
Lubrification					
Chaînes de transmission et de pas			Ou toutes les 300 h		Huile 30W
Mise à niveau et arbres du bras de pédale				Ou plus de 900 h	Graisse à usage multiple
Poulie à ressort et arbres de pédale				Ou plus de 900 h	Graisse à usage multiple
Nettoyage					
Nettoyer la console	X				Nettoyez quotidiennement avec un linge imbibé d'eau et essuyez après avoir nettoyé.
Nettoyez les recouvrements latéraux inférieurs	X				Nettoyez l'extérieur avec de l'eau et du savon ou un nettoyant domestique dilué.
Nettoyez et lubrifiez les ressorts de pédale		X			Nettoyez, et essuyez avec un chiffon légèrement huilé

Nettoyage

1. N'utilisez pas de nettoyant pour les vitres ou tout autre produit nettoyant domestique sur la console. Nettoyez quotidiennement la console avec un linge imbibé d'eau et essuyez après avoir nettoyé.
2. Nettoyez quotidiennement l'extérieur de la machine avec de l'eau et du savon ou un nettoyant domestique végétal dilué comme du Fantastic®.

Inspection

1. Inspectez le cadre pour détecter toute trace de rouille, du bullage ou éclats de peinture au cours du nettoyage quotidien. Le sel contenu dans la transpiration peut endommager les surfaces non peintes. Réparez les surfaces endommagées avec un ensemble de peinture à retouches acheté chez Nautilus® (communiquez avec le Service clientèle pour obtenir des renseignements sur la commande).

Pièces et service

Des entretiens réguliers et périodiques prolongeront la durée de vie de votre équipement Nautilus®. Utilisez seulement des pièces de rechange Nautilus® d'origine. Les membres de l'équipe du Service clientèle de Nautilus® vous invitent à leur téléphoner pour commander vos pièces de rechange.

Vérification de la charge de la batterie

1. Avec votre multimètre, touchez la borne positive avec la pointe rouge et la borne négative avec la pointe noire.
2. Si le seuil de tension est inférieur à 6,1 VCC, chargez la batterie.

Chargement de la batterie de secours

Le StairClimber SC916 (modèle commercial) de StairMaster® est autoalimenté (sans fil) par une batterie de secours rechargeable. De manière générale, le StairClimber peut fonctionner sans alimentation électrique externe. Cependant, si la console clignote pendant le fonctionnement ou que l'affichage ne s'allume pas lors de l'utilisation, utilisez l'alimentation électrique externe pour recharger la batterie de secours.

L'alimentation électrique externe est fournie avec la machine et se branche dans une prise standard de 115 volts, 15 ampère ou dans une prise de 220 volts, 10 ampères. (Toutes les prises de tension principales sont offertes.) La prise de l'alimentation électrique externe est située à sur la base à l'avant de la machine.

IMPORTANT : Si vous installez le moniteur à cristaux liquides en option, consultez le manuel d'installation du NV915 à ce moment.

Branchez la prise murale de l'alimentation électrique externe dans le connecteur et chargez la batterie pendant environ 24 heures et vérifiez-la à nouveau. Vous pouvez utilisez la machine pendant que l'alimentation électrique externe est branchée.

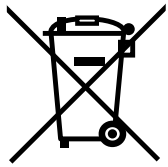
La console s'allumera lorsqu'un utilisateur fera bouger les pédales de la machine et restera allumée pendant 60 secondes en mode pause. La console s'éteindra après 60 secondes lorsque les exercices sont terminés. La console s'allumera et restera allumé pendant que l'alimentation électrique externe est branchée.

Mise au rebut de la batterie

Lorsque vous commandez de nouvelles batteries, vous devrez mettre au rebut (ou recycler) vos vieilles batteries d'accumulateurs au plomb. La plupart des règlements fédéraux et provinciaux requièrent que les batteries d'accumulateurs au plomb soient recyclées. Ne jetez pas vos vieilles batteries. Le plomb est un métal lourd toxique et dangereux pour les organismes vivants.

Recyclage

Ce produit ne doit pas être mis au rebut. Il doit être recyclé. Pour connaître les modes d'éliminations appropriés, contactez un représentant du Service clientèle de Nautilus.
Si vous avez des questions, communiquez avec le Département Service Client au 800-NAUTILUS (800-628-8458),
(41) (26) 460 77 77 (bureau international) ou consultez la partie Coordonnées de ce guide.



Coordonnées

BUREAUX AUX ÉTATS-UNIS :

Courriel : customerservice@nautilus.com

SERVICE CLIENTÈLE / TECHNIQUE
Téléphone : 800-NAUTILUS (800-628-8458)
Télécopie : (877) 686-6466
Courriel : cstech@nautilus.com

SIÈGE SOCIAL DU GROUPE
Nautilus, Inc.
Siège social mondial
16400 SE Nautilus Drive
Vancouver, Washington, USA 98683
Téléphone : 800-NAUTILUS (800-628-8458)

BUREAU AU CANADA :

NAUTILUS FITNESS CANADA, INC.
925 Keewatin Street
Winnipeg, MB, Canada R2X 2X4
Téléphone : (866) 381-5996
Télécopie : (800) 532-6934
Courriel : nfcpartsandservice@nautilus.com

Veuillez donner le numéro de série de votre machine et la date d'achat lorsque vous communiquez avec Nautilus. Utilisez l'espace ci-dessous prévue à cette fin pour inscrire ces renseignements. Pour trouver le numéro de série sur votre machine, consultez la page d'information sur les étiquettes d'avertissement de sécurité. Appelez le bureau le plus près de chez vous.

Veuillez conserver les renseignements suivants pour une consultation future

Numéro de série
Date d'achat

BUREAUX INTERNATIONAUX :

Pour une assistance technique et une liste des distributeurs dans votre région, veuillez appeler ou télécopier à l'un des numéros suivants.

SERVICE CLIENTÈLE INTERNATIONAL
Nautilus International S.A.
rue Jean Prouvé
1762 Givisiez / Suisse
Tél. : (41) (26) 460 77 77
Télécopie : (41) (26) 460 77 70
Courriel : technics@nautilus.com

ALLEMAGNE et AUTRICHE
Nautilus Deutschland GmbH
Albin-Köbis-Str. 4
51147 Cologne
Tél. : (49) 02203 2020 0
Télécopie : (49) 02203 2020 45 45

ITALIE
Nautilus Italy S.r.l., Via della Mercanzia, 103
40050 Funo di Argelato - Bologne
Tél. : (39) 051 664 6201
Télécopie : (39) 051 664 7461

SUISSE
Nautilus Switzerland SA
rue Jean Prouvé 6,
CH-1762 Givisiez
Tél. : (41) 026 460 77 66
Télécopie : (41) 026 460 77 60

ROYAUME-UNI
Nautilus UK Ltd.
Nautilus UK, 4 Vincent Avenue,
Crownhill, Milton Keynes, Bucks, MK8 0AB
Tél. : (44) 1908 267 345
Télécopie : (44) 1908 567 346

CHINE
Bureau du représentant Nautilus
Nautilus, Shanghai, 7A No.728, Yan'an Rd(West)
200050 Shanghai, Chine
Tél. : (86) 21 523 707 00
Télécopie : (86) 21 523 707 09

©2008. Nautilus Inc. Tous droits réservés. Nautilus, le logo Nautilus, Universal, le logo Universal, Bowflex, StairMaster, le logo StairMaster et Nautilus Institute ont soit des marques déposées ou des marques commerciales de Nautilus Inc. Schwinn et le Schwinn Quality Seal sont des marques déposées. Toutes les autres marques de commerce mentionnées sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

Nautilus, Inc., World Headquarters, 16400 SE Nautilus Drive, Vancouver, WA 98683 1-800-NAUTILUS www.nautilus.com

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness StairMaster® Universal® Nautilus Institute®